દંભ: અશાંતિનો આરંભ

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

એક પ્રસિદ્ધ સંસ્કૃત ઉક્તિમાં કહ્યું છે **'પ્રયોજનમનુદ્દિશ્ય ન મન્દોऽपि प्रवर्तते'** અર્થાત્ વિચાર્યા વિના મૂર્ખ પણ કોઈ કાર્ય કરતો નથી. મનુષ્યમાત્રની સાહજિક ક્રિયાઓની પાછળ પણ કોઈ ને કોઈ વિચાર છુપાયેલો હોય છે. વિચારવું અને વર્તવું આ બે માનવીનાં આગવાં અંગો છે અને ત્યાં જ પોતે અન્ય જીવ-પ્રાણી કરતાં જુદો જણાય છે. પશુ, પક્ષી કે પ્રાણીઓને માત્ર સ્વરક્ષણ અને સ્વપોષણના જ વિચારો આવે છે જ્યારે માણસની વૈચારિક શક્તિ અમાપ છે. આથી જ કહેવાય છે કે **'man is an intellectual animal.'**

અગાધ વૈચારિક શક્તિ સાથે માણસની બીજી એક વિશેષતા અહંભાવ. અહંભાવને કારણે જ - 'હું કેવો દેખાઈશ. મારા વિશે લોકો શું વિચારશે?' આ બાબતનું નિરંતર અનુસંધાન તેને રહે છે, તે લોકોનાં મનમાં પોતાની સારી છાપ પાડવા માટે મથતો રહે છે. પરિણામે માણસ ઘણી વાર મનમાં કંઈક જુદું હોય, છતાં સારું વર્તન દેખાડવાનો ડોળ કરતો રહે છે. દુષ્ટ વિચારો હોવા છતાં જાહેરમાં સારા વિચારો પ્રદર્શિત કરવા અને અયોગ્ય ક્રિયાઓ હોવા છતાં જાહેરમાં સારી ક્રિયાઓ દેખાડી વાહવાહી મેળવવાનો દંભ મનુષ્યને શિખવાડવો નથી પડતો. આવા દંભી માણસોને સતત ભયમાં જીવવું પડે છે, તેનું મન સતત ઉદ્વિગ્ન અને અશાંત રહે છે, પરંતુ મહાન પુરુષોની વાત જુદી છે, તેઓ દંભ-દેખાડાથી દૂર રહે છે. અને એ જ સાચી મહાનતા છે. સંસ્કૃત સુભાષિતમાં કહ્યું છે **'મનસ્યેકં વચસ્યેકં કર્મણ્યેકં મહાત્મનામ્'** અર્થાત્ જેવા વિચાર એવી વાણી અને જેવી વાણી એવું જ વર્તન એ મહાપુરુષોનું લક્ષણ છે. સામે પક્ષે વિચારે કંઈક જુદું, બોલે કંઈક જુદું અને કરે તો કંઈક તૃતીયમ્ જ એ દુષ્ટોનું લક્ષણ છે.

આનો અર્થ એવો નથી કે દુષ્ટ વિચારો હોય તો નિર્દંભપણે દુષ્ટ આચરણ પણ કરવા મંડવું. સુધારાની શરૂઆત આચરણની શુદ્ધિથી કરવી પડે. એક વાર એક યુવાન વિદ્યાર્થીએ ફ્રેન્ચ વૈજ્ઞાનિક અને તત્ત્વચિંતક બ્લેઈસ પાસ્કલને પૂછ્યું, 'જો મારી પાસે તમારા જેવા વિચારો હોય, તો હું પણ સારો માણસ બની શકું?' જવાબમાં પાસ્કલે કહ્યું: 'તું સારો માણસ બન, તો તારી પાસે મારા જેવા સારા વિચારો અને જ્ઞાન આવી જશે.' ક્રમ એવો છે કે એક સારો વિચાર શુદ્ધ આચરણને પ્રેરે અને પછી શુદ્ધ આચરણ બીજા સારા વિચારોને ખેંચી લાવે!

> **માણસ ઘણી વાર મનમાં કંઈક જુદું હોય, છતાં સારું વર્તન દેખાડવાનો ડોળ કરતો રહે છે. આને દંભ કહે છે**

શુદ્ધ આચરણમાં પ્રચંડ શક્તિ રહેલી છે. ગ્રીકના ચિંતક પ્લેટોને પૂછવામાં આવ્યું કે, 'તમારી ટીકા કરનારને તમારે જવાબ નથી આપવો.' પ્લેટો કહે, 'ના. હું જીવીશ જ એવું કે લોકો ટીકા કરનારની વાત જ નહીં સાંભળે.' શુદ્ધ વર્તન ઉપર લોકલાજ કે ટીકા-ટિપ્પણી કદી અસર ન જમાવે! શુદ્ધ વર્તન એટલે ખુલ્લી કિતાબ જેવું સંપૂર્ણ જાહેર, એકાંતશૂન્ય અને પવિત્ર જીવન! દિવસ હોય કે રાત, ભોજન હોય કે આરામ એક રહેણીકરણી, કોઈ દંભ નહીં. મહાપુરુષોની આ એક સાહજિક વિશેષતા છે.

૧૯૮૦માં ડૉ.અબ્દુલ કલામ દ્વારા મિસાઈલ સફળતાપૂર્વક લૉન્ચ થયા બાદ તેમના ઉપર પ્રો.સતીશ ધવનનો સંદેશ આવ્યો, 'વડાપ્રધાન ઈંદિરા ગાંધી અભિનંદન આપવા માટે તમને દિલ્હી બોલાવે છે.' કલામ પોતાનાં રોજિંદાં વસ્ત્રો અને સાદાં સ્લીપર પહેરીને જ બહુમાન મેળવવા પહોંચ્યા. શુદ્ધ વર્તનમાં કોઈ ઠાઠ-માઠ કે કોઈને આંજી નાખવાની વાત ન આવે! પ્રમુખસ્વામી મહારાજને એક વ્યક્તિએ પૂછ્યું, 'વિશ્વવ્યાપી સંસ્થા ચલાવો છો, તેના આયોજન માટે આપની કોઈ અંગત ડાયરી છે?' સ્વામીશ્રી કહે, 'કોઈ અંગત ડાયરી નહીં. આખું જીવન જગજાહેર! જેને પ્રાઈવેટ હોય તેને ઉઘાડું થવાનો ભય હોય.' ૬૫થી વધુ વર્ષો સંસ્થાના પ્રમુખપદે રહી, ૫૬થી વધુ દેશોમાં વિચરી અનેક જગપ્રસિદ્ધ આધ્યાત્મિક-સામાજિક કાર્યો કર્યાં હોવા છતાં સ્વામીજીનાં સિદ્ધાંત અને મૂલ્યો ક્યારેય બદલાયાં નથી.

તો આવો, એવું જીવન બનાવીએ જે આપણા અને આપણા પરિવાર માટે સુખદાયક હોય, જેમાં કપટ કે દંભ ન હોય, જેમાં કોઈને દુ:ખી કરવાની ભાવના ન હોય, જે લાખો લોકો માટે પ્રેરણારૂપ હોય.

કર ભલા તો હો ભલા

+વાઈબ્સ

ડૉ. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

૧૯૮૮માં ફ્રાન્સમાં લુડવિગ નોબેલ નામના એક પ્રખ્યાત બિઝનેસમેનનું મૃત્યુ થયું. બીજે દિવસે સમાચારમાં એના મૃત્યુના સમાચાર છપાયા, પરંતુ સમસ્યા એ સર્જાઈ કે એક સમાચારપત્રમાં ભૂલથી એના ભાઈનું નામ મૃતક તરીકે છપાઈ ગયું, જે હજુ જીવિત હતો. જે જીવંત વ્યક્તિના મૃત્યુના સમાચાર છપાયા તે એક મહાન વૈજ્ઞાનિક હતો, જેણે ૩૫૫ જેટલાં સંશોધનો કરેલાં. પોતાના મૃત્યુના સમચાર વાંચી તે વૈજ્ઞાનિક હેરાન-પરેશાન થઈ ગયો. તેની પરેશાનીનું કારણ પોતાના મૃત્યુના ખોટા સમાચાર નહોતા, પરંતુ તેના વિશે છાપાંએ જે લખ્યું હતું તે હતું. સમાચારપત્રમાં એના વિશે લખ્યું હતું, 'મૃત્યુનો સોદાગર મૃત્યુ પામ્યો.' કારણ કે એણે કરેલાં સંશોધનોમાંનું એક હતું વિસ્ફોટ કરવા માટે વપરાતું ડાયનેમાઈટ. તેણે પોતાની જાતને પૂછ્યું, 'શું લોકો મને મૃત્યુના સોદાગર તરીકે યાદ કરશે?' એ દિવસે એણે દુનિયા માટે કંઈક વિશેષ કરવાનું નક્કી કર્યું અને પોતાની ૯૪ ટકા સંપત્તિ વિશ્વને કંઈક સારું પ્રદાન કરનારને એવોર્ડ તરીકે આપવાનું નિરધાર્યું. એ માણસ એટલે નોબેલ પારિતોષિકના જનક આલ્ફ્રેડ નોબેલ. તેના ઔદાર્ય અને ભલમનસાઈને આજેય લોકો યાદ કરે છે. માણસ વિશ્વને શું પ્રદાન આપે છે, બીજાના ઉત્કર્ષ માટે, બીજાના ભલા માટે તે શું કરે છે તેના આધારે તેનું સારું કે વરવું વ્યક્તિત્વ નક્કી થાય છે. એક તત્ત્વચિંતક કહે છે, 'આજ સુધી કોઈ પણ વ્યક્તિનું સન્માન એ કારણથી નથી કરવામાં આવ્યું કે એણે દુનિયા પાસેથી શું અને કેટલું લીધું? પરંતુ એટલા માટે જરૂર કરવામાં આવ્યું છે કે એણે દુનિયાને શું અને કેટલું આપ્યું?'

ખરેખર, બીજાનું ભલું કરવું, બીજા માટે ઘસાવું. આવી પરોપકારી ભાવનાથી જ વ્યક્તિ સન્માનીય, આદરણીય અને સ્મરણીય બને છે. એટલે જ એક કહેવતમાં કહ્યું છે 'કર ભલા તો હો ભલા.' ભલું કરનાર વ્યક્તિનું ભલું જ થાય છે. બીજાના હિત માટે કરેલો નાનામાં નાનો પ્રયત્ન પણ પરમાત્માથી અપરિચિત નથી રહેતો અને ભગવાન તેનું યોગ્ય ફળ આપે જ છે.

> **માણસ બીજાના ભલા માટે શું કરે છે, મદદરૂપ બને છે કે નહી તેના આધારે તેનું સારું કે વરવું વ્યક્તિત્વ નક્કી થાય છે**

પ્રમુખસ્વામી મહારાજનું તો જીવનસૂત્ર જ આ હતું, બીજાના સુખમાં આપણું સુખ. આ કેવળ વાચ્યાર્થ નહોતું. કેવળ વાચાળપણે જીવનસૂત્રો આપનાર તો દુનિયામાં ઘણાય હોય, પરંતુ પ્રમુખસ્વામીજીના જીવનમાં આ સૂત્ર સંપૂર્ણ ચરિતાર્થ હતું.

હિંમતનગર નજીકના હિંગટિયા ગામના એક આદિવાસી ભાઈએ થોડાં વર્ષો પૂર્વે પ્રમુખસ્વામી મહારાજને અમેરિકા પત્ર લખ્યો. સ્વામીશ્રીએ પત્ર વાંચ્યો પણ અક્ષર વાંચી શકાય તેમ નહોતા. પોસ્ટલ સ્ટેમ્પથી જાણ થઈ કે આ પત્ર હિંમતનગર વિસ્તારનો છે. એટલે સ્વામીશ્રીએ આ વિસ્તારમાં વિચરણ કરતા સંતને ખાસ કહેવડાવ્યું કે, 'આવો પત્ર આવ્યો છે તો કઈ વ્યક્તિનો છે તે તમે તપાસ કરજો અને તેમને શું પ્રશ્ન છે એ જોઈ આવજો.' તપાસ કરતા જાણવામાં આવ્યું કે તેઓના ગામનો હેન્ડપમ્પ બગડી ગયો છે. સ્વામીશ્રીએ તરત જ સંતોને આદેશ આપતાં કહ્યું કે, 'બને એટલો જલદી આ ગામનો પંપ રિપેર કરાવી આપજો. જરૂર જણાય તો નવો પંપ નખાવી આપજો.' આટઆટલી વ્યસ્તતા અને આવાં આંતરરાષ્ટ્રીય મહાનગરોમાં વિચરતા સ્વામીશ્રી નાનામાં નાના દુખિયારાઓની સંભાવના કરતા. તેઓની આધ્યાત્મિકતાનું અને ભલમનસાઈનું આ અનોખું દર્શન હતું.

સ્વાર્થ માટે તો બધા જીવે છે, બીજા માટે જીવવાનો પણ એકાદ પ્રયોગ કરવા જેવો છે. એક છોકરો નદીમાં ડૂબી રહ્યો હતો. મદદ માટે બૂમાબૂમ સાંભળી ત્યાંથી પસાર થતા એક માણસે તેને બચાવી લીધો. જ્યારે એ માણસ જવા લાગ્યો ત્યારે છોકરાએ આભારવશ કહ્યું, 'ધન્યવાદ.' માણસે પૂછ્યું 'શા માટે?' છોકરાએ પ્રત્યુત્તર આપ્યો, 'મારી જિંદગી બચાવવા માટે.' એ માણસે છોકરાને કહ્યું, 'બેટા જ્યારે તું મોટો થાય ત્યારે સાર્થક કરજે કે તારી જિંદગી બચાવવાલાયક હતી.'

તો આપણે પણ જીવનને એવી રીતે સાર્થક કરીએ કે જીવન આપનારને થાય કે આને જિંદગી આપવાલાયક હતી.

થોડો વિચાર તો કરો

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

કોઈ એક કાંકરી મારે અને આખી ઈમારત પડી જાય તો એ ચણતરને કેટલું મજબૂત ગણવું? એક વાર ધોવાથી કાપડ ચીમળાઈ જાય તો એ કાપડને કેટલું ટકાઉ ગણવું? એક પંખી બેસે અને ડાળ ભાંગી જાય તો એ ઝાડ કેટલું બરડ કહેવાય! આજના આધુનિક માનવનું જીવન પણ મહદ અંશે આવું જ કંઈક થઈ ગયું છે.

એક ગામમાં મોટાભાઈની સાથે રહેતા બેરોજગાર નાનાભાઈને તેનાં ભાભીએ શબ્દબાણ માર્યાં. ભાભીના આ શબ્દો તેને હાડોહાડ લાગી આવ્યા અને તેમણે પંખા પર ટીંગાઈને જીવન ટૂંકાવી દીધું. આવા રોજના અસંખ્ય પ્રસંગોમાં આપણે સહનશક્તિ, માફી વગેરે ગુણોને બાજુ પર રાખીને કેવળ આઘાત સામે પ્રત્યાઘાતનો નિયમ વિચારીએ તો પણ અહીં નુકસાન થયું પાંચ રૂપિયાનું અને ચૂકવણી કરી લાખોમાં, એવો હિસાબ થઈ રહ્યો છે.

આજે આપણાં જ સંતાનોને અભ્યાસનું કહેવા માટે ભય લાગે છે. આપણે ત્યાં કહેવત હતી કે 'સોટી વાગે ચમચમ ને વિદ્યા આવે ઝમઝમ'. પરંતુ સાંપ્રત સમયે શિક્ષકથી જો થોડું વધારે કહેવાઈ જાય, માતાપિતાથી ઠપકો અપાઈ જાય તો આજના બુદ્ધિશાળી વિદ્યાર્થીઓ મૃત્યુ વહાલું કરે છે. અરે, સુખ-શાંતિભર્યું ગૃહસ્થજીવન પણ સહેજ અમથી વાતમાં છૂટાછેડા અને આત્મહત્યા સુધી પહોંચી જાય છે. તેમનો હર્યો-ભર્યો સંસાર વેરવિખેર થઈ જાય છે. મુંબઈમાં એક ભાઈને બપોરે ખૂબ સ્વાદિષ્ટ બનેલી કઢી સાંજે જમવા ન મળી તો પત્ની સાથે ઝઘડ્યા અને ગુસ્સામાં તેને અગાસીમાંથી નીચે ફેંકી દીધી. અને સ્વયં જેલના સળિયા ગણવા જતા રહ્યા. આઠમા ધોરણમાં ભણતો બાળક મોબાઈલની જીદ પૂરી ન થતાં મરવા માટે તૈયાર થયો.

ભાગવત કહે છે કે '**દુર્લભો માનુષો દેહઃ**' અતિશય દુર્લભ એવા મનુષ્ય દેહની કિંમત જણાવતા અમેરિકન પ્રોફેસર મોરોવિટ્સ કહે છે કે, 'આત્મા વગરના કેવળ મનુષ્યદેહની કિંમત ૬૦૦૦ ટ્રિલિયન ડૉલર છે'. ખરેખર... એક શબ્દ, ચપટી મીઠું, એક મોબાઈલ કે વાટકી કઢી - શું આ કારણો દુર્લભ જીવતરને ટૂંકાવી દેવા માટે યોગ્ય છે? આવી રીતે રજનું ગજ કરવું યોગ્ય છે? થોડો વિચાર તો કરો.

આપણે ત્યાં કહેવત હતી કે 'સોટી વાગે ચમચમ ને વિદ્યા આવે ઝમઝમ'. પરંતુ સાંપ્રત સમયે બાળકને કંઇ કહેતાં ડર લાગે એવું છે

સજ્જનતા અને માનવતાથી સજ્જડ અને મજબૂત આપણો ભવ્ય વારસો ભૂલી અસંયમિત અને અનિયંત્રિત એવા આ જીવનમાં ફસાઈ રહ્યો છે આજનો માનવી. શબ્દો બોલાઈ ગયા, કઢી ખૂટી ગઈ, મોબાઈલ ન મળ્યો વગેરે જેવા નાના-નાના પ્રશ્નો માટે જીવન વેડફતા પહેલાં સહેજ વિચારવું તો જોઈએને.

પ્રમુખસ્વામી મહારાજ કહેતા કે, "કોઈ આપણને ગધેડો કહે તો પાછળ વળીને જોવું, કે પૂંછડી છે? ના, તો બસ! હું ગધેડો નથી, શબ્દ આકાશનો ભાગ છે". આ ન્યાયથી જીવતા તેઓના જીવનમાં થયેલાં હળહળતાં આપમાનો અને ઝળહળતાં સન્માનોમાં પણ તેઓ ક્યારેય કચડાયા કે પછડાયા વિના સ્થિર, સંયમિત અને સાતત્યપૂર્ણ જીવન જીવી શક્યા.

કોઈ મશ્કરા યુવકોએ એક મહાત્માને મુંડન કરી, માથે ચૂનો ચોપડી, ગળામાં શાકભાજીનો હાર પહેરાવી ગધેડા પર ઊંધા બેસાડી આખા ગામમાં નગરયાત્રા કાઢી. છતાં તેઓ ઘરે જઈ પત્નીને કહે કે, જમવા માટે શાકભાજી આવી ગયાં, આપણાં લગ્ન વખતે ફુલેકું નો'તુ થયું તે પણ આજે થઈ ગયું અને માથાનો ખોડો પણ વગર ખર્ચે મટી ગયો.' એ મહાત્મા એટલે સંત તુકારામ. તેઓ આવું વર્તી શક્યા, કારણ કે તેઓના શાણપણયુક્ત વિચારો સ્પષ્ટ હતા.

જેમ કોઈને મચ્છર કરડે તો તે મહેલનો ત્યાગ નથી કરતું, ગાડીનું વાઈપર ન ચાલતું હોય તો કોઈ ગાડી નથી ફેંકી દેતું, તેમ આપણે પણ નાનીશી વાતનો શોર કરવાને બદલે પોતાની વિચારપૂર્વક જાત પર થોડો સંયમ કેળવી સાચા અર્થમાં જીવન જીવતા અને માણતા શીખીએ.

એક અંગ્રેજી કાવ્યમાં કહ્યું છે કે, **I can tell you how to live but it's up to you to live it.** અર્થાત્, કેવી રીતે જીવવું તેનો બોધ હું આપું, પરંતુ કેમ જીવવું તેનો નિર્ણય તો તમારા હાથમાં છે.

ગર્વથી ભારતીય

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

**उत्तरं यत्समुद्रस्य हिमाद्रेश्चैव दक्षिणम्।
वर्षं तद् भारतं नाम भारती यत्र संततिः॥**

સમુદ્રની ઉત્તરે અને હિમાલયની દક્ષિણે આવેલો સુસંસ્કૃત પ્રજાથી શોભતો દેશ એટલે ભારત. પ્રભાતે સૂર્યરશ્મિથી શોભતાં સુવર્ણ હિમશિખરો જેનાં મુકુટ છે, રત્નગર્ભિત મહાસાગરનો ઘુઘવાટ જેના નૂપુરનો રણકાર છે અને જેના ઇતિહાસમાં અનેક શૌર્યસભર ગાથાઓનો ધબકાર છે એવો વિલક્ષણ દેશ એટલે ભારત. આ ભારત દેશને Cultural Millionaireની ઉપમા આપતા વિદ્વાનોનાં મુખ સુકાતાં નથી. દેવો પણ જ્યાં જન્મ મેળવવા પ્રાર્થના કરતાં કહે છે **दुर्लभं भारते जन्म.** ભારતીય સંસ્કૃતિની વિશેષતા વર્ણવતાં યજુર્વેદ પણ ગાય છે - **सा प्रथमा संस्कृतिः विश्ववारा।** ખરેખર, સમસ્ત વિશ્વને અપનાવવા યોગ્ય સર્વપ્રથમ સંસ્કૃતિ ભારતીય સંસ્કૃતિ હતી. એ સંસ્કૃતિના આપણે સપૂત છીએ. તેથી જ જરૂર છે ભારતના ભવ્ય અને ગૌરવાન્વિત વારસાને જાણવાની.

વિશ્વને જોવા મળતી આવી કેટલીય શોધો અને જ્ઞાનની જન્મભૂમિ ભારત છે. ભારતે વિશ્વને જે આપ્યું છે તેવું બીજા કોઈએ નથી આપ્યું તે નિર્વિવાદ છે. દશાંશ પદ્ધતિથી માંડીને ખગોળ વિજ્ઞાન અને શસ્ત્રક્રિયા જેવી અનેક શોધો સૌપ્રથમ ભારતમાં થઈ હતી. મૂલ્યોની દૃષ્ટિએ-પારિવારિક એકતા, આધ્યાત્મિકતા, મંદિરો, ભક્તિ વગેરે અનેક મૂલ્યો ભારતીય મૂળમાં જડાયેલાં હતાં. આ મૂલ્યનિષ્ઠાને લીધે જ આજે પણ ભારતીય સંસ્કૃતિ જીવંત છે. આ સુપ્રસિદ્ધ પંક્તિ આપણને સૌને યાદ છે,

**यूनानो मिस्र रोमा सब मिट गए जहां से,
अबतक मगर बाकी है नामो निशा हमारा,
कुछ बात है की हस्ती मिटती नही हमारी,
सदियों रहा है दुश्मन दौरे जहां हमारा,
सारे जहां से अच्छा हिंदुस्ता हमारा**

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં એવું કંઈક છે કે અનેકાનેક આક્રમણોની વચ્ચે પણ આ સંસ્કૃતિ અડીખમ ઊભી છે. એમાં પણ ભારતીય શાસ્ત્રોની તો શી વાત કરવી. આ શાસ્ત્રોમાં એવા જ્ઞાનને ખજાનો છે કે જેમાં વિશ્વના મૂળભૂત પ્રશ્નોનાં સમાધાન ધરબાયેલાં છે. ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનમાં કેવળ જીવન પસાર કરવાની નહીં, પરંતુ જીવન સાફલ્યની પદ્ધતિ સમાયેલી છે. જેમાં કેવળ માહિતી નથી, પરંતુ આચરણ અને આધ્યાત્મિકતાથી ભરપૂર જ્ઞાન સમાયેલું છે. એટલે જ વિદેશી વિદ્યાર્થીઓ જ્ઞાન પામવા તક્ષશિલા અને નાલંદા જેવી યુનિવર્સિટીમાં પ્રવેશ માટે પડાપડી કરતા. ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનમાં ભવ્યતા અને દિવ્યતાની ફોરમ છે.

ભારતનાં શાસ્ત્રોએ અનેક એવા રોલમોડેલ આપણી સમક્ષ મૂક્યા છે જે આજેય આપણને પ્રેરિત કરતા રહે છે

ભારતનાં શાસ્ત્રોએ અનેક એવા રોલમોડેલ આપણી સમક્ષ મૂક્યા છે જે આજેય આપણને પ્રેરિત કરતા રહે છે. આજે તૂટતાં ગૃહસ્થ જીવનનું સમાધાન આપે છે સતી સાવિત્રી, જેણે પતિવ્રતા નારીનો આદર્શ પ્રસ્થાપિત કરી દીધો. મિલકત માટેના પ્રશ્નોનું સમાધાન આપે છે, ઉપનિષદ્કાળની મૈત્રેયી, જેણે લૌકિક સંપત્તિનો ત્યાગ કરીને આંતરિક સંપત્તિ પામવા પ્રસ્થાન કર્યું. અંધ માતાપિતાની સેવા કરનાર શ્રવણ આજેય લાખો ભારતીયોને મા-બાપની સેવાનો આદર્શ પૂરો પાડે છે. આકર્ષક પ્રલોભનોમાં લોભાતાં બાળકોને ધ્યેયની સ્પષ્ટતા કરાવે છે, તેજસ્વી બાળક નચિકેતા, જેણે જ્ઞાન પામવા માટે યમરાજનાં મોહ પમાડનારાં પ્રલોભનોને પળવારમાં તરછોડી દીધાં. આ સૂચિ પર પૂર્ણવિરામ મૂકવું અઘરું છે. આ બધા આદર્શો આજે પણ સમગ્ર વિશ્વમાં ભારતનું ગૌરવ વધારે છે.

ગૌરવ અનુભવવું એ સારી લાગણી છે, પરંતુ શેના માટે અનુભવવું એ પણ સમજવાની જરૂર છે. આજે આપણે ગૌરવ અનુભવીએ છીએ પ્રથમ ક્રમાંક આવવાથી, સારી નોકરી કે જીવનસાથી પ્રાપ્ત થવાથી, પરંતુ બીજા વર્ષે નાપાસ થવાય, નોકરી છૂટી જાય, લગ્ન તૂટી જાય તો, પૂર્વે અનુભવેલું ગૌરવ ગારમાટીમાં મળી જાય છે. તેનું કારણ છે આજનો સમાજ પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિના વંટોળમાં ફંગોળાય છે. આપણે ટૂંકાગાળાના ગૌરવને પામવા વલખાં મારીએ છીએ અને શાશ્વત ગૌરવને પામવા માટે સહેજ પણ સાવચેતી દાખવતા નથી. માટે જરૂર છે, ભારતના ભવ્ય વારસાને જાણવાની અને માણવાની.

પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ કહેતા કે, 'દેશની સંસ્કૃતિ છે તો આપણે છીએ એ નથી તો આપણે નથી.' તો આવો, આપણે પણ ભારત અને ભારતીય સંસ્કૃતિના ગર્વને અનુભવીએ અને અંતરના નાદથી ઉચ્ચારીએ, 'મને ગર્વ છે કે હું ભારતીય છું.'

એક અમૂલ્ય સંપત્તિ

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

આ જે વાત કરવી છે એક એવી અમૂલ્ય સંપત્તિની, જે અતિ મૂલ્યવાન છે છતાં આપણે તેને કોઈને દાન, ભેટ કે વારસામાં નથી આપી શકતા. તે ઉછીની પણ નથી મળતી. ખરીદી કે વેંચી પણ નથી શકાતી. તેને બેંકમાં પણ ન સાચવી શકાય. તેનો કેવળ ઉપયોગ જ કરવો પડે. અને ના કરીએ તો તે આપમેળે જ ખર્ચાઈ જાય છે. તે અતિ મૂલ્યવાન સંપત્તિ છે- 'સમય'.

મહામનીષી ચાણક્ય કહેતા કે, 'જિંદગીની વીતી ગયેલી પળ, એક કરોડ સોનામહોર આપવાથી પણ પાછી મળતી નથી.'

ખરેખર, સમયનું મૂલ્ય સમજી વિશ્વના સર્વે મહાપુરુષોએ ટાણે તેનો યોગ્ય વિનિમય કરી મહત્તમ લાભ પ્રાપ્ત કરવાની અનુભવપૂર્ણ શિખામણ સમાજને આપી છે, જે વ્યક્તિના જીવનઘડતરમાં પ્રગતિનો પથ અજવાળે છે.

સમયરૂપી મૂડી દરેક પાસે સરખી જ છે. તેનો બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરનાર જિંદગીમાં બાજી મારી ગયા છે. આજ ભેદ છે સામાન્ય અને અસામાન્ય વ્યક્તિ વચ્ચેનો. મહાન વ્યક્તિઓએ સમયને સંપત્તિ ગણી તેનો આયોજનપૂર્વક અને સમજદારીથી ઉપયોગ કર્યો. જેના ફળસ્વરૂપે તેઓ સફળતાના શિખરો સર કરે છે.

સમયનો સદુપયોગ એટલે ચોકસાઈ અને પ્રામાણિકતાથી ખટકો રાખી ખંતપૂર્વક કાર્ય કરવામાં ખર્ચેલો સમય. જેનું પરિણામ અકલ્પનીય હોય છે.

ગાંધીજીએ દાતણ કરતાં કરતાં આખી ભગવદ્ ગીતા કંઠસ્થ કરી હતી.

લોંગફેલો નામના પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજી લેખકને કોફી બનાવતાં દસ મિનિટ થતી. તેથી ચૂલા ઉપર કોફી મૂકીને તેઓ પુસ્તકનું ભાષાંતર કરવા માંડે. કોફી તૈયાર થાય ત્યાં સુધીમાં અડધા પાનાનું ભાષાંતર થઈ જાય. આવા સમયનો ઉપયોગ કરીને લોંગફેલોએ 'ઈન્ફર્નો' નામના પુસ્તકનો અંગ્રેજી અનુવાદ કરેલો.

પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ નાના-નાના સમયનો ઉપયોગ કરવામાં કુશળ હતા. પ્રાત:ભ્રમણ વખતે ઘણીવાર સંતો-હરિભક્તોને સાથે રાખીને ચાલતાં-ચાલતાં જ તેમના પ્રશ્નો કે વાત સાંભળી લેતા. તો વળી, ભોજન સમયે જ સત્સંગ સંબંધી રિપોર્ટ કે વિશિષ્ટ પ્રસંગોની વાત સંતો પાસેથી સાંભળી લેતા. આવું કરવામાં તેમને ભ્રમણ કે ભોજનના કાર્યમાં સહેજ પણ વિક્ષેપ થતો નહીં.

કહ્યું છે કે time and tide waits for none. અર્થાત સમય અને ભરતી કોઈની રાહ જોતા નથી. જો આપણે સમય નહીં વાપરીએ તો તે સ્વયં વપરાઈ જશે. A stich in time, saves nine. યોગ્ય સમયે લીધેલો એક ટાંકો બીજા નવ ટાંકા બચાવે છે, અને ટાણે ન થયેલું કામ ઘણા પ્રશ્નોની ભેટ આપે છે. વર્તમાન સમયમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિ ખૂબ વ્યસ્ત હોવાની માનસિક ભ્રમણામાં ઘેરાયેલા જોવા મળે છે. તેના દૈનિક જીવનમાં કાંઈક અલગ કે વિશેષ કામ માટે વાત આવશે તો કહેશે મને સમય જ ક્યાં મળે છે? પરંતુ, તે જ મહાશયની ઘણી કલાકો મોબાઈલ, ગેઈમ, ઈન્ટરનેટ અને ટી.વી. જોવામાં વેડફાઈ જતી હોય છે. આજ બતાવે છે કે સમય નથી મળતો એ દલીલ ખોખલી છે. તેથી જ કહ્યું છે કે Where there is a will, there is a way.

સમયરૂપી મૂડી દરેક પાસે સરખી જ છે. તેનો બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરનાર જિંદગીમાં બાજી મારી ગયા છે

વેડફાતા કે બરબાદ થતા સમય માટે આધુનિક માનવ સભાન નથી. તે એક પ્રકારની પોતાની જાત સાથેની છેતરપિંડી છે. વાસ્તવમાં તો દાનતનો અભાવ હોય છે. પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ અને દાનત હોય તો સમયનો અભાવ આડો આવતો નથી. શેક્સપિયર કહેતા કે 'જે સમયને બરબાદ કરે છે તેને સમય બરબાદ કરે છે.' ઘડિયાળ કાંટાને ક્યારેય અટકાવી શકાય નહિ. માટે સમયરૂપી સંપત્તિનો મહત્તમ લાભ મળે તે માટે વ્યવસ્થિત ઢબે આયોજન કરવું જોઈએ. તે આયોજન એટલે જ Time management. જે સફળતા માટે વર્તમાન સમયની આ master key છે.

પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ કહેતા 'ઘીની તાવણી અને અષાઢી બીજની વાવણીમાં મુહૂર્ત જોવાનું ન હોય.' તેમ 'તેજીને ટકોરો' તેમ જીવનઘડતર અને સુખી ભવિષ્ય માટે સમયનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરીએ. પોતાની કારકીર્દિ માટે મોબાઈલ, ઈન્ટરનેટ અને ટી.વી.ના સકંજામાંથી સમયનું રક્ષણ કરીને તેનું શ્રેષ્ઠ આયોજન કરીએ.

આગળ વધવું છે?

+વાઈબ્સ

ડૉ. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

ઈ.સ. ૧૮૯૫માં સ્વામી વિવેકાનંદે ન્યૂયોર્કમાં એક નદીકિનારે કેટલાક યુવાનોને નદીના પ્રવાહમાં દડા નાખી બંદૂકથી તેને વીંધવાનો પ્રયત્ન કરતાં જોયા, પરંતુ આ દૃશ્ય જોઈ સ્વામી વિવેકાનંદ તેમના અજ્ઞાન ઉપર હસ્યા. તેથી કેટલાક યુવકો કહેવા લાગ્યા: 'હસવું આવે છે? નિશાનબાજી કાંઈ ખેલ નથી, તાકાત હોય તો વીંધીને બતાવો.' ત્યારે સ્વામીજીએ તત્કાળ હાથમાં રાઈફલ લઈ નિશાન તાક્યું અને એક પછી એક છ દડાને વીંધી નાંખ્યા. તેમનું એક પણ નિશાન ખાલી ન ગયું. યુવાનો આભા બનીને પૂછવા લાગ્યા કે, 'આપ મોટા નિશાનબાજ લાગો છો. રાઈફલ ક્યાં શિખ્યા? આપને શિખવાડનાર ગુરુ કોણ?' જેવા ઘણા પ્રશ્નોની ઝડી વરસાવી, પરંતુ પ્રત્યુત્તરમાં સ્વામીજીએ એટલું જ કહ્યું: 'મારા ગુરુદેવ રામકૃષ્ણે મને શિખવાડ્યું છે કે લક્ષ્ય પ્રત્યે એકાગ્રતા રાખશો તો ધાર્યા નિશાન પાર પાડી શકશો.'

ખરેખર, એકાગ્રતામાં અનંત શક્તિ રહેલી છે. સૂર્યનાં કિરણો રૂને બાળી ન શકે, પરંતુ તે જ કિરણોને જો કાચ ઉપર એકાગ્ર કરવામાં આવે તો મોટા દાવાનળનું પણ સર્જન થઈ શકે છે. વીજળીનાં કિરણોને ઘનીભૂત કરી એકત્રિત કરવાથી લેઝર બીમ બને છે. જેનાથી લોખંડને પણ સહેલાઈથી કાપી શકાય તેવી શક્તિ સર્જાય છે. તેવી રીતે માનવ પોતાના વિચાર, આચાર અને નજરમાં સંયમ કેળવે તો આંતરિક શક્તિનો વિસ્ફોટ થાય.

સ્વામી વિવેકાનંદ ઘણી વખત કહેતા: 'જીવનમાં કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવા માટે ૩૦% પુરુષાર્થ અને ૭૦% એકાગ્રતાની જરૂર છે.' એકાગ્રતા વિનાનો માણસ સુકાન વિનાની નાવ જેવો હોય છે. જેમ સુકાન વિના નાવ જ્યાં ત્યાં ભટક્યા કરે પરંતુ પોતાના અંતિમ સ્થાન પર ન પહોંચે તેમ એકાગ્રતા વિનાનો માણસ સફળતાનાં શિખરો નથી સર કરતો. ખરેખર કાળા માથાનો માનવી જ્યારે પોતાનાં મન, ઈન્દ્રિયો અને અંતઃકરણને એકાગ્ર કરે છે ત્યારે અકલ્પનીય આંતરિક શક્તિનો ખજાનો ઉદ્ભવે છે. દુનિયાને અશક્ય લાગતાં કાર્યો તે સહજતાથી શક્ય કરે છે. એટલું જ નહીં તેમાં તે નવા વિક્રમોનું સર્જન પણ કરે છે.

હેન્રી બ્લોન્ડિન નામની એક સામાન્ય વ્યક્તિએ ચાલવાનો સંકલ્પ કર્યો. વિશ્વના સૌથી ઊંચા નાયગ્રા ધોધ પર. તેણે ૧૬૦ ફિટ ઊંચે ૧૧૦૦ ફૂટ લાંબું દોરડું બાંધ્યું અને ચાલવાનો પ્રારંભ કર્યો. પ્રથમ વાર તે એક લાકડી લઈને દોરડા પર ચાલ્યો, બીજી વાર પોતાની આંખે પાટા બાંધીને તે અંતર પસાર કર્યું. ત્રીજી વાર તો પોતાના ખભા પર એક માણસને બેસાડીને ચાલ્યો, પરંતુ ચોથી વાર તે પોતાની સાથે એક સ્ટવ અને ફ્રાઈંગ પેન લઈને ગયો અને એક વાનગી બનાવીને જમ્યો. પાંચમી વાર તેણે ૭૫૦ મીટરનું અંતર એક પૈડાંવાળી સાઈકલ ચલાવીને પસાર કર્યું, પરંતુ ૩૦ જૂન, ૧૮૫૯ના દિવસે તેણે ૪૦ ફિટ લાંબો બામ્બુ લઈ દોરડાના મધ્યમાં ઊંધી ગુલાંટ મારી! જેને ૧૮મી સદીનું વિશ્વનું સૌથી મોટું સાહસ કહેવામાં આવ્યું. આ વ્યક્તિને જ્યારે તેની સફળતાનું રહસ્ય પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે તેણે એટલું જ કહ્યું કે: 'I kept my eyes on the rope only' અર્થાત્ 'હું મારી નજર ફક્ત દોરડા તરફ જ એકાગ્ર રાખતો હતો.'

> **એકાગ્રતા વિનાનો માણસ સુકાન વિનાની નાવ જેવો હોય છે. તે આમતેમ ભટક્યા કરે છે પણ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી નથી શકતો**

સ્વામિનારાયણીય સંતકવિ નિષ્કુળાનંદે એક કવિતામાં લખ્યું છે.

જેમ નટ ચડે વળી વાંસડે,
જોવા મળે સઘળું ગામ,
પણ નટ ન જુએ કોઈને,
જો જુએ તો બગડે કામ.

૧૮મી સદીના અમેરિકન તત્ત્વચિંતક અને કવિ રાલ્ફ વૉલ્ડો ઈમર્સને પણ કહ્યું છે કે: 'Concentration is the secret of strength, in politics, in war, in trade, in short in the all management of human affairs.' અર્થાત્ 'તમારી પ્રવૃત્તિનું ક્ષેત્ર રાજકારણ હોય, યુદ્ધ હોય કે વેપાર હોય, માનવ પ્રવૃત્તિઓની તમામ વ્યવસ્થાઓની શક્તિનું રહસ્ય છે એકાગ્રતા.'

પ.પૂ. પ્રમુખસ્વામી મહારાજ પણ ઘણી વાર કહેતા કે: 'એકાગ્ર થયા વિના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં આગળ નહીં વધાય.'

ખરેખર લૌકિક માર્ગ હોય કે આધ્યાત્મિક માર્ગ...તેમાં એકાગ્ર થયા વિના કાર્યનું ઉત્કૃષ્ટ ફળ નથી મળતું. નિર્ણય આપણા હાથમાં છે કે, શું મારે આગળ વધવું છે?

પડકારને પણ પડકારો

કદમ અસ્થિર હોય તેને રસ્તો કદી જડતો નથી, અડગ મનના માનવીને હિમાલય પણ નડતો નથી

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

વેપારમાં નુકસાન થશે તો? પરીક્ષામાં નાપાસ થઈશ તો? કમોસમી વરસાદને કારણે પાક બગડી જશે તો? કોરોના મહામારીમાં જોબ છૂટી જશે તો? વગેરે વિઘ્નોના ભયથી આપણે સતત ચિંતિત હોઈએ છીએ, પરંતુ આપણી વચ્ચે કેટલાક એવા લોકો જીવી જાય છે, જેઓ આપણા જેવી જ અથવા તેથી પણ વધુ વિકટ કાંટાળી કેડી પરથી પસાર થાય છે, છતાં સફળતાનાં શિખરો સર કરે છે. કારણ? ભલે વિઘ્નોની પરંપરા વચ્ચે ઊભી હોય, છતાં એમની નજર હંમેશાં લક્ષ્ય તરફ જ મંડાયેલી રહે છે. આવા લોકોને વિઘ્નો કદાપિ અટકાવી નથી શકતાં.

કોઈ પોલિયોગ્રસ્ત વ્યક્તિ ઓલિમ્પિકમાં દોડીને ત્રણ-ત્રણ ગોલ્ડમેડલ મેળવે એ વાત માન્યામાં આવે છે? વાત છે સન ૧૯૬૦ના 'રોમ' ઓલિમ્પિકની. અમેરિકાના ટેનિસી શહેરમાં જન્મેલી વિલ્મા રૂડોલ્ફને ૪ વર્ષની વયે પોલિયોની બીમારી લાગુ પડી. ડૉક્ટરોએ તેનું ભવિષ્ય ભાખતાં કહ્યું, 'આ બાળકી ક્યારેય પૃથ્વી પર પોતાના પગ મૂકી શકશે નહીં.' તેને પગમાં સળિયા પહેરાવવામાં આવ્યા, પરંતુ તેના મનમાં એક વિચાર સતત ઘૂંટાયા કરતો હતો કે, 'I want to be the fastest women on the track on this earth.' અશક્ય જેવી આ વાત તેના હૃદયનો ધબકાર બની ગઈ હતી. તેણે ચાલવા માટેના પ્રયત્નો શરૂ કર્યા. ૯મા વર્ષે તેણે સળિયા વગર ચાલવાનું શરૂ કર્યું. ૧૩મા વર્ષે દોડની સ્પર્ધામાં ભાગ પણ લીધો, પરંતુ છેલ્લા નંબર પર આવી. ૧૬મા વર્ષે સને ૧૯૫૬માં મેલબોર્ન ઓલિમ્પિકમાં બ્રોન્ઝ મેડલ પ્રાપ્ત કર્યો અને ૨૦મા વર્ષે સને ૧૯૬૦ રોમ ઓલિમ્પિકમાં સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે ૧૦૦ મીટર, ૨૦૦ મીટર અને ૪૦૦ મીટરની દોડમાં ગોલ્ડમેડલ સાથે વિશ્વવિક્રમ સ્થાપી વિશ્વવિજેતા બની. તે વખતે પ્રિન્ટ મીડિયાએ છાપ્યું કે, 'A paralytic women became the fastest women.' એક દિવ્યાંગ મહિલા બની સૌથી ઝડપી દોડવીર.

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः।
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमन्ति मध्याः ॥
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रति हन्यमानाः।
प्रारब्धमुत्तमजनाः न परित्यजन्ति ॥

'જે નિમ્ન કોટિના પુરુષો છે તે વિઘ્નના ભયથી કાર્યારંભ જ નથી કરતા. જે મધ્યમ કક્ષાના માણસો છે તે વિઘ્ન આવતાં જ આરંભેલા કાર્યને મૂકી દે છે, પરંતુ જે શ્રેષ્ઠજનો છે તે વારંવાર વિઘ્નો આવવા છતાં શરૂ કરેલા કાર્યને ક્યારેય છોડતા નથી.'

સને ૨૦૦૯ બંગભૂમિ કોલકાતામાં એક નૂતન સર્જન થઈ રહ્યું હતું. પશ્ચિમ બંગાળની ધરતી પર ૫ શિખરો અને ૧૯૬ કલામંડિત સ્તંભોથી સજ્જ, ૯૦૦થી વધારે શિલ્પીઓના ટાંકણે કંડારાયેલું વિશાળકાય બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ મંદિર ત્રણ વર્ષના અંતે શિખર સુધી ચણાઈ ગયેલું, પરંતુ અચાનક નિષ્ણાત ઈજનેરો સમક્ષ એક પડકાર દૃષ્ટિગોચર થયો. બંગાળની પોચી અને દલદલવાળી જમીનને કારણે નિર્માણાધીન ભવ્ય મંદિરનો અમુક ભાગ જમીનમાં બેસી ગયો. તેથી ફાઉન્ડેશનમાં જરૂરી ફેરફાર કરવાની આવશ્યકતા જણાઈ. સૌ કોઈ પૂર્ણતાને આરે આવી પહોંચેલા આ સ્ટ્રક્ચરનું શું કરવું તેની વિમાસણમાં હતા. આ અવઢવમાં પડકારને જ પડકારવાની આગવી શૈલી ધરાવતા પ્રમુખસ્વામી મહારાજે નિર્ણય આપ્યો કે, 'આખું મંદિર ઉતારી, ફાઉન્ડેશનમાં જરૂરી ફેરફારો કરી પાછું બાંધો.' આ ખૂબ જ કપરું કામ હતું, પરંતુ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ દૃઢ હતા. ખૂબ સાવચેતીથી આખું મંદિર ઉતારવામાં આવ્યું અને ફાઉન્ડેશનમાં જરૂરી ફેરફારો કરી ડિસેમ્બર ૨૦૧૧માં મંદિર નિર્માણનું કાર્ય પુનઃઆરંભાયું. માત્ર ૨૬ મહિના બાદ જ્યારે આ મંદિર સમાજ માટે ખુલ્લું મુકાયું ત્યારે સૌ કોઈને આશ્ચર્ય હતું. વિશ્વભરમાં આવી અનેક આર્થિક, સામાજિક અને ભૌગોલિક અડચણો વચ્ચે ૧૨૦૦થી વધારે સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિધામોનું નિર્માણ કરનાર પ્રમુખસ્વામી મહારાજને સૌ વંદી રહ્યા.

પ્રમુખસ્વામી મહારાજ કાર્ય પ્રત્યેનો અભિગમ શીખવતાં કહેતાં કે, 'મુશ્કેલીમાં કાર્ય કર્યું, તેને જ કાર્ય કર્યું કહેવાય.' ટૂંકમાં, આપણી વચ્ચે જીવતા મહાન પુરુષો આપણને શીખવી જાય છે કે,

કદમ અસ્થિર હોય તેને રસ્તો કદી જડતો નથી,

અડગ મનના માનવીને હિમાલય પણ નડતો નથી.

તણાવમુક્ત રહેવાની ચાવી

> **સામાન્ય માણસોની માફક મહાપુરુષો મોટાં મોટાં કાર્યો કરવા છતાં સહેજ પણ વ્યાકુળ થતા નથી**

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

અકળામણ, ક્રોધ, હતાશા, તણાવ, ચિંતા જેવા અનેક માનસિક રોગોને આપણા શરીરમાં પ્રવેશવાનું દ્વાર એટલે 'સ્ટ્રેસ.' 'અમેરિકન ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ સ્ટ્રેસ'ના કહેવા પ્રમાણે આજે ૩૩% લોકો extreme stressથી પીડાય છે. જ્યારે ૭૭ ટકા લોકો સ્ટ્રેસથી Physical કે mental disorderની ફરિયાદ કરે છે.

વિશેષજ્ઞો સ્ટ્રેસ ઉપજવાનાં મુખ્ય ૩ કારણો જણાવે છે. Threat - જીવનમાંથી કંઈક ગુમાવી દેવાનો ભય, Frustration - નકારાત્મક વાતાવરણને લીધે બંધાઈ જતી લઘુતાગ્રંથિ, Pressure - કોઈ કાર્યને સારી રીતે સમયસર પાર પાડવાનું દબાણ. આ ત્રણને આપણા જીવન પર હાવી થતા અટકાવવા શું કરી શકાય?

એક શિક્ષકે વર્ગમાં એક વિદ્યાર્થીને પાણીથી અડધો ભરેલો પ્યાલો હાથમાં પકડાવીને ઊભો રાખ્યો. બે મિનિટમાં વિદ્યાર્થી થાકી ગયો અને પ્યાલો મૂકી દીધો. શિક્ષકે તેને પૂછ્યું કે, 'આ પ્યાલો જો આખો દિવસ આમ પકડી રાખવાનો હોય તો?' વિદ્યાર્થી કહે, 'તો તો મારો હાથ ખડી જાય.' જો ૨૦૦ ગ્રામ જેવી હલકી વસ્તુ પણ લાંબા સમય સુધી ઉપાડવાથી આવી પરિસ્થિતિ સર્જાય તો રોજિંદા જીવનમાં કરવામાં આવતી સર્વ ક્રિયાઓનો ભાર માથે લઈને ફરીએ તો આપણા તન-મનની શું હાલત થાય?

સમાજના આ વાસ્તવિક ચિત્રને કવિ માઘે 'શિશુપાલવધમ્'માં આલેખતા લખ્યું છે,

आरम्भतोऽल्पमेवाज्ञाः व्यग्राः कामं भवन्ति च ।
महारम्भाः कृतधियस्तिष्ठन्ति च निराकुलाः ॥

અર્થાત્ 'સામાન્ય માણસો નાનું કામ કરવામાં પણ આરંભથી જ વ્યગ્ર બની જાય છે, જ્યારે મહાન પુરુષો મોટાં કાર્યો કરવા છતાં આકુળ વ્યાકુળ થતા નથી.' આપણા અને મહાનપુરુષોના જીવનમાં તફાવત ક્યાં સર્જાય છે? સામાન્ય માણસ કઈ મોટી ભૂલ કરે છે જેથી આ તફાવત સર્જાય છે તે દર્શાવતા નરસિંહ મહેતા કહે છે કે, 'હું કરું, હું કરું એ જ અજ્ઞાનતા, શકટનો ભાર જેમ શ્વાન તાણે' બળદગાડા નીચે ચાલતો કૂતરો વિચારે કે, આ ગાડાનો ભાર હું વહન કરું છું તે કેવી જ્ઞાન-ગરીબી કહેવાય? માણસ પણ સર્વક્રિયાનો ધણી થઈને ફરે છે, માટે સ્ટ્રેસનો શિકાર થઈ જાય છે. એનાથી ઉલટું મહાપુરુષો સર્વક્રિયાનો ભાર ભગવાનના શિરે મૂકીને હળવાફૂલ રહે છે. હા, આ જ છે સાચું સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ : ભગવાનના કર્તૃત્વનો સ્વીકાર.

મહાપુરુષો ભગવાનના કર્તાપણાની આ સમજણથી સદા પ્રફુલ્લિત રહે છે. મહાભારતના ભીષણ યુદ્ધમાં કૌરવ પક્ષે ભીષ્મ, દ્રોણ, કર્ણ જેવા અજેય મહારથીઓ અને ૧૧ અક્ષૌહણી સેના હતી જ્યારે પાંડવસેના માત્ર ૭ અક્ષૌહિણી અને એમાં પણ સૌને વિશેષ આશા હતી અર્જુન પાસેથી. આવા સમયે જવાબદારીનું કેટલું Pressure હોય? અધૂરામાં પૂરું એક દિવસ ભીષ્મએ પ્રતિજ્ઞા કરી કે કાલે હું નહીં કે અર્જુન નહીં, પ્રતિજ્ઞાપાલનમાં અફર એવા ભીષ્મની આ પ્રતિજ્ઞાએ પાંડવપક્ષે હાહાકાર મચાવ્યો. પરંતુ અર્જુન તો ઘસઘસાટ સૂતા હતા. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને તેમને જગાડીને પૂછ્યું, 'તને ખબર છે ભીષ્મએ પ્રતિજ્ઞા કરી છે?' પ્રત્યુત્તર મળ્યો 'હા, ખબર છે' છતાં સૂઈ ગયો? ત્યારે અર્જુન ઉચ્ચર્યા કે, 'તમે જાગો છો ને એટલે!' આ એક જ બ્રહ્માસ્ત્રથી અર્જુને સ્ટ્રેસ ઉપજવાના ત્રણેય કારણોને વીંધી નાંખેલાં. ન હતો તેમને ભીષ્મપ્રતિજ્ઞાથી મૃત્યુનો ભય, અધર્મીઓ તરફથી થયેલા અન્યાયનું Frustration કે મોટી જવાબદારીનું Pressure.

વિશ્વવંદનીય સંત પ્રમુખસ્વામી મહારાજ જ્યારે દિલ્હી અક્ષરધામના નિર્માણ વખતે નિરીક્ષણ માટે પધાર્યા ત્યારે ૧૦૦ એકરની ભૂમિ પર ચોતરફ મોટા મોટા પથ્થર પડેલા. તે દર્શાવતા બ્રહ્મવિહારી સ્વામીએ પૂછ્યું કે, 'આટલું મોટું કાર્ય ઉપાડ્યું છે તો ટેન્શન નથી રહેતું?' ત્યારે પ્રમુખસ્વામી મહારાજના શબ્દોમાં પણ આ જ સમજણ છતી થઈ કે, 'આટલા બધા પથ્થર પડ્યા છે પણ છાતી પર એક કાંકરી જેટલો પણ ભાર નથી. કેમ કે બધુ ભગવાન ગોઠવે છે.' બીજા એક પ્રસંગે કેનેડાના રાજમંત્રી શ્રી બોબ કપ્લાનને સ્વામીજીએ જણાવેલું કે, "અમે તો ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ છીએ વગાડનારા તો ભગવાન છે." આ છે શાંતિનો રાજમાર્ગ.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે ***कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन*** કર્મ કરવામાં જ તારો અધિકાર છે ફળમાં નહીં. કારણ કે ફળ ભગવાનના હાથમાં હોય છે. માટે ફળની ચિંતા કર્યા વિના પોતાની પૂર્ણ શક્તિથી, પ્રમાણિકપણે પુરુષાર્થ કરવો એ જ તણાવમુક્ત જીવનની ચાવી છે. તો ચાલો, આપણે પણ ***'महाजनो येन गतः स पन्थाः'*** એ ન્યાયે મહાપુરુષો જે માર્ગે ચાલ્યા છે એ જ માર્ગે પગલા માંડીએ અને ભગવાનને આપણી સર્વક્રિયાનો ભાર સોંપી Stressથી મુક્ત રહીએ.

સપનાં સાકાર થશે જ

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

આજથી ૧૫૦ વર્ષ પૂર્વ જ્હોન રોબલિંગ નામના સાહસિક ઈજનેરે મેનહેટન ટાપુ અને બ્રૂકલીન દેશ વચ્ચે વહેતી અગાધ નદી ઉપર પુલ બનાવવાનો વિચાર રજૂ કર્યો, પરંતુ તે સમયે બાંધકામ નિષ્ણાતોએ આ વિચારનો વિરોધ કર્યો. નદીની અગાધતા અને વાતાવરણની વિષમતા જોઈને તેઓ કહેતા, 'આ સર્જન શક્ય જ નથી.' સામે પક્ષે વિશિષ્ટ સ્વપ્નના સર્જનકાર્યમાં જ્હોને તેમના ઈજનેર પુત્ર વૉશિંગ્ટનને પણ જોડ્યો. પરંતુ, સારાં કાર્યમાં સો વિઘ્ન. આ સ્વપ્નના પ્રારંભમાં જ થયેલા એક ભયંકર અકસ્માતમાં જ્હોનનું મૃત્યુ થયું અને વૉશિંગ્ટનને પણ મગજમાં ગંભીર ઈજા પહોંચી. તે સદાને માટે પથારીવશ થયો. બોલવા કે હાથ-પગ હલાવવા પણ સમર્થ રહ્યો નહીં. કાર્યરત હતી તેના હાથની માત્ર એક આંગળી. લોકોને થતું કે, આ સ્વપ્ન ખરેખર સ્વપ્ન જ રહેશે, કારણ કે પૂલનું પ્રબળ સ્વપ્ન સેવનાર જ્હોન મૃત્યુ પામ્યો અને પુત્ર સાવ અસમર્થ થઈ ગયો, પરંતુ સ્વપ્નને સિદ્ધ કરવાની પ્રબળતા હજુ પણ વૉશિંગ્ટનના અંતરમાં હતી. તેણે પોતાના શરીરમાં ચાલતા એકમાત્ર અંગ વડે સાંકેતિક ભાષા તૈયાર કરી. પત્નીના હાથ પર ટકોરા મારે અને એ દ્વારા શું કહેવા માંગે છે તેના સંકેત આપે. આ રીતે એક આંગળીના ટકોરે ૧૩ વર્ષના અંતે તેણે મનમાં દૃઢ કરેલા સ્વપ્નને સિદ્ધ કર્યું.

સામાન્ય રીતે જીવનમાં બનતી દરેક ઘટના બે વાર ઘટતી હોય છે. એક વાર માનવીના મસ્તિષ્કમાં અને બીજી વાર સાકાર સ્વરૂપે. જે મનુષ્ય કંઈક કરી દેખાડવાનું સ્વપ્ન સેવે છે તે સાકાર થાય જ છે.

આવું જ એક સ્વપ્ન સેવ્યું હતું અમેરિકાનાં જેસિકા કોક્સે. બાળપણથી જ બે હાથ વગરની જેસિકાને તેના શિક્ષકે પૂછ્યું 'તારે શું થવું છે?' ત્યારે પ્રત્યુત્તર મળ્યો 'પાઈલટ.' શિક્ષકે કહ્યું - 'you can.' આ શબ્દોને પોતાનું સ્વપ્ન બનાવી ૨૫ વર્ષની ઉંમરે પોતાના સ્વપ્નબીજને પુરુષાર્થનું જળ સીંચીને સાકાર કર્યું. તે મહિલા પ્રથમ હાથ વગરની પાઈલટ બની ઈતિહાસમાં અમર થઈ ગઈ.

જર્મનીના એરિકની વાત તો કંઈક નિરાળી જ છે. કેવળ ૧૩ વર્ષની ઉંમરે પોતાની બંને આંખોની રોશની ગુમાવવા છતાં પણ પર્વતો ચઢવાનું સ્વપ્ન ધરાવનાર આ વ્યક્તિ ૩૩ વર્ષની ઉંમરે એવરેસ્ટ સર કરીને પોતાનું સ્વપ્ન સાકાર કર્યું. ખરેખર, દૃઢ મનોબળ સાથે જોયેલાં સ્વપ્ન સર્વદા સિદ્ધ થયેલાં આપણને જોવા મળે છે. આ સ્વપ્નની પરિકલ્પના જેટલી વધુ દૃઢ તેટલાં વિઘ્નોનો સામનો કરવામાં વધુ હિંમત મળે. માનવી જે કંઈ પણ સ્વપ્ન સેવે તે બધા જ સાકાર કરી શકે છે.

જો તમે સ્વપ્ન જોઈ શકો તો તે સાકાર પણ થઈ શકે છે. બસ નિર્ણય તમારો છે કે તમારે શું કરવું છે...

પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજને ગુરુસ્વપ્નને સાકાર કરવા લંડનમાં મંદિર કરવું હતું, પરંતુ ઘણા પ્રયત્નો કરવા છતાં જમીન સંપાદનમાં નિષ્ફળતા મળતી હતી. મંદિર માટે પરવાનગી લેવાની થઈ ત્યારે નજીકમાં વસતા સદ્ગૃહસ્થોએ મંદિર બનવાથી પ્રદૂષણ થશે, ટ્રાફિક થશે જેવા પ્રશ્નો ઉઠાવ્યા. ૨૦૦૦૦ સ્થાનિક લોકોએ હસ્તાક્ષર કરીને મંદિર-નિર્માણને સમર્થન આપ્યું. આ હસ્તાક્ષરો એકત્ર કરવા સ્વયંસેવકો ઘરે ઘરે ફર્યા હતા. છતાં કાર્યસિદ્ધિ ન મળી. આવી ભયંકર નિષ્ફળતા મળવા છતાં પ્રમુખસ્વામી મહારાજ સ્થિર હતા, કારણ તેમની દૃષ્ટિ નિષ્ફળતા તરફ નહીં પરંતુ પોતાના સ્વપ્ન તરફ હતી. છેવટે નિસડન વિસ્તારમાં જમીન મળતા ત્યાં મંદિર બાંધકામ શરૂ થયું, પરંતુ તે સમય દરમિયાન જ વૈશ્વિક મંદી આવી. તેમાં પણ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ ડર્યા કે ડગ્યા વિના પોતાની આપસૂઝ અને ભગવાનના બળથી પાર ઊતર્યા. છેવટે ૧૯૯૫માં આરસનું ભવ્ય અને દિવ્ય મંદિર બનાવી ગુરુસ્વપ્નને સાકાર કર્યું. લંડનનું આ સર્જન ઘણાં વિશ્વપ્રસિદ્ધ મેગેઝિન અને સામયિકોના મુખ્ય પૃષ્ઠ પર પણ ચમક્યું છે. વિશ્વપ્રસિદ્ધ ગિનીસ બુક ઑફ વર્લ્ડ રેકોર્ડ દ્વારા મંદિરને **Largest Hindu Stone mandir in the western hemisphere** તરીકે બિરદાવવામાં આવ્યું છે.

તો રાહ કોની જુઓ છો? જો તમે સ્વપ્ન જોઈ શકો તો તે સાકાર પણ થઈ શકે છે. હવે નિર્ણય તમારો છે.

સુંવાળા સંબંધોની સંજીવની શું હોઇ શકે, કોઇ જાણે છે?

+વાઇબ્સ

ડૉ. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

પારિવારિક જીવનમાં સુખી થવા માટે પરસ્પરના સંબંધો ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ છે અને સંબંધોમાં મીઠાશ અને ઉષ્મા જાળવવા માટે સંજીવની જડીબુટ્ટીસમાન છે વાણી. આજે વાણી પર થોડું ચિંતન કરીએ.

એક વખત એક રાજાની સવારી આવતી હતી. સવારીના રસ્તે એક અંધજન બેઠો હતો. એક સિપાઈએ આ અંધજનને રસ્તામાં બેઠેલો જોઈ કહ્યું, 'ઊઠ આંધળા! શું રસ્તા વચ્ચે બેઠો છે? રાજાની સવારી આવે છે. ભાન નથી પડતી? ઊઠી જા, નહીંતર મારીશું.' અંધજન બોલ્યો, 'અરે! સિપાઈ, રાજા આવે એટલે તરત જ ઊઠી જઈશ.' થોડી વાર થઈ ને દીવાન આવ્યા. આંધળાને જોઈને તેણે કહ્યું, 'ઊઠો અંધજન ! રાજાની સવારી આવે છે.' અંધ બોલ્યો: 'દીવાનજી! બસ ઊઠું જ છું.'

એટલામાં રાજાએ સ્વયં આવીને કહ્યું, 'સૂરદાસજી! કેમ અહીં બેઠા છો?' અંધજને તરત જ સલામ ભરતાં કહ્યું: 'સલામ રાજા સાહેબ, શી આજ્ઞા છે?' આશ્ચર્ય એ વાતનું હતું કે અંધજનને દેખાતું નહોતું છતાં તેણે સિપાઈ, દીવાન અને રાજા ત્રણેયને ઓળખી લીધા. આ જોઈ એક ગ્રામજને પૂછ્યું કે તમને દેખાતું નથી તો ત્રણેયને કેવી રીતે ઓળખી લીધા? અંધજને કહ્યું કે 'વાણીને આધારે.'

ખરેખર, વ્યક્તિની વાણી જ તેનો પરિચય આપી દે છે, વાણી પરથી તેનું વ્યક્તિત્વ બહાર આવે છે. ભગવાન સ્વામિનારાયણ વચનામૃત ગઢડા પ્રથમના ૧૨માં કહે છે કે, 'શબ્દ અર્થમાત્રનો આશ્રય છે. વ્યવહારમાત્રનું કારણ છે અને બોલનારાનું સ્વરૂપ જણાવનારો છે.'

વાણીને વ્યવસ્થિત અને વિવેકપૂર્ણ વાપરીએ તો સંબંધો કે વ્યવહાર સુધરી જતા હોય છે અને વણવિચારે જેમ-તેમ વાપરીએ તો સુધરેલા સંબંધો કે વ્યવહારો બગડી જતા હોય છે. આપણે જ્યારે કોઈને કંઈક કહેતા હોઈએ ત્યારે આપણી ભાવના કેવી છે એ અગત્યનું છે. જો આપણી ભાવના શુદ્ધ અને પવિત્ર હશે તો વાણીની મધુરતા આપમેળે જ આવશે અને તેની સારી જ અસર થાય, પરંતુ ભાવના જ જો સારી ન હોય તો ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરીએ, શબ્દોની ઝાકઝમાળ કરી ગોઠવીને બોલવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો પણ તેની કંઈ જ અસર થતી નથી અને ઘણી વાર વાત વધારે પડતી વણસી પણ જતી હોય છે.

> 'શરીરનું શ્રેષ્ઠ અંગ કયું છે?' 'જીભ, કારણ કે તે મડદાંને બેઠાં કરવાની તાકાત ધરાવે છે'

એક વાર બુદ્ધિજીવીઓમાં પ્રશ્ન પુછાયો કે, 'શરીરનું શ્રેષ્ઠ અંગ કયું છે?' 'જીભ, કારણ કે તેમાં મડદાંને બેઠાં કરવાની તાકાત છે.' તો કનિષ્ઠ અંગ કયું છે? 'જીભ, કારણ કે તેમાં જીવતાને ઊભા ચીરી નાંખવાની તાકાત છે.'

શિકાગો ધર્મ પરિષદમાં બધા વક્તાઓ 'લેડિઝ એન્ડ જેન્ટલમેન'ના સંબોધનથી પોતાના વ્યાખ્યાનનો પ્રારંભ કરતા હતા. છેલ્લે વિવેકાનંદ સ્વામીનો વારો આવ્યો ત્યારે તેમણે 'My dear brothers and sisters of America' 'મારા વહાલાં અમેરિકાનાં ભાઈઓ અને બહેનો.' આવું પ્રેમપૂર્ણ સંબોધન કર્યું તેની જાદુઈ અસર થઈ. શ્રોતાઓનાં હૃદય ઝૂમી ઊઠ્યાં. અન્ય પ્રવચનો કરતાં આ સંબોધને સભા જીતી લીધી. અન્ય પ્રવચનકારો પણ સંબોધન કરતા જ હતા પરંતુ સ્વામી વિવેકાનંદની વાણીની થોડી જ મીઠાશે સંપૂર્ણ સભા જીતી લીધી.

પ્રમુખસ્વામી મહારાજના ગુરુ યોગીજી મહારાજ માટે લખાયું છે કે 'વાણી અમૃતથી ભરી મધુસમી સંજીવની લોકમાં' એમની વાણી એટલી મધુર અને પ્રિય હતી કે તેઓના યોગમાં જે પણ કોઈ આવે એ એમના દીવાના જ થઈ જતા.

યોગીજી મહારાજ જ્યારે ટપાલી ટપાલ આપવા આવે ત્યારે તેને પ્રેમથી ટપાલી સાહેબ કહીને સંબોધતા. તો જ્યારે પણ ટપાલ આવે તો સૌપ્રથમ યોગીજી મહારાજને ટપાલ પહોંચાડતા. વાણીની એ તાકાત છે કે જો નમ્રતાથી વાપરવામાં આવે તો તેમાં અપાર શક્તિ છુપાયેલી હોય છે અને સામે પક્ષે જો વ્યવસ્થિત વાણી ન વાપરી હોય તો નુકસાનની નોબતો પણ વાગે છે.

હવે બાજી આપણા હાથમાં છે કે વાણીની મીઠાશથી સંબંધો મધુર કરવા કે વાણીની કર્કશતાથી સંબંધો કડવા કરવા?!!!

નવજીવનની ચાવી

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

આપણી ઘડિયાળનો સતત સરકતો કાંટો ક્ષણો વીણતો રહે છે અને દીવાલ પર જરાતરા ઝૂલતું કેલેન્ડર મહિનાઓ સરકાવતું રહે છે. સરકતા સમયની સાથે સંસારમાં એક રફતાર ચાલતી હોય છે - સંબંધો ખરડાવવાની, માણસાઈને મરોડવાની, પોતાને જ જિતાડવાની અને કોઈને પછાડીને ધન્ય થવાની. આવી હોંશ અને આવડત આપણો પીછો કેમ નથી છોડતી? કાંઈક સુકાઈ ગયું છે હૃદયની ભીતરમાં, કાંઈક બળી ગયું છે અંતરમનમાં જેને આપણે લાગણી, ભાવ, સંવેદના, સંભાળ કે સ્નેહનું નામ આપી શકીએ.

આજે અમીર થવાની ઘેલછામાં, પદ અને પ્રતિષ્ઠાની મહેચ્છામાં માનવીય સંબંધો કતરાવા લાગ્યા છે. લાગણીથી જોડાતા માણસો આજે લાગણીશૂન્ય થતા જાય છે, પરંતુ યાદ રાખીએ કે જિંદગીની ઝાકઝમાળમાં એકલતા સાંપડે, હતાશા કે નિરાશા આવે ત્યારે ઉગરવાનો આરો માત્ર સ્નેહ, લાગણી કે સંવેદના છે. હા, સંવેદનાથી દુ:ખો દૂર નથી થતાં, પરંતુ તેની સામે લડવાનું બળ અને હિંમત ચોક્કસ મળે છે.

અમેરિકામાં જહોની કેશ નામના ગાયકે પોતાના જીવનકાળ દરમ્યાન ૧૫૦૦થી વધુ ગીતો ગાયાં, સંગીતક્ષેત્રનો અતિ મૂલ્યવાન ગ્રેમી એવૉર્ડ પણ મેળવ્યો. સન ૧૯૬૧ના એક જ વર્ષમાં તેણે ૨૯૦ જેટલા કાર્યક્રમો કરેલા, જેમાં ૧૦ લાખથી વધારે લોકો તેને સાંભળવા માટે ઉપસ્થિત રહેલા, પરંતુ ૧૯૫૭માં તેના જીવનમાં ડ્રગ્સનો પ્રવેશ થયો. જેના કારણે તેનું જીવન લથડવા લાગ્યું. જેલ અને હોસ્પિટલોની આવનજાવન ચાલુ થઈ. પદ અને પ્રતિષ્ઠા જતાં મિત્રોએ પણ સાથ છોડી દીધો. આમ, દરેક જગ્યાએથી હતાશ થઈ તેણે ટેનેસીની 'નીકાજેક ગુફામાં' અથડાઈ-કુટાઈને જીવનનો અંત લાવી દેવાનું નક્કી કર્યું. ઘણાએ એમાં પોતાના પ્રાણ ખોયા છે. તે આ અંધારી ગુફામાં ગયો અને અથડાતો-કુટાતો મૃત:પ્રાય થઈને ઢળી પડ્યો. થોડા સમય પછી જ્યારે ભાનમાં આવ્યો તો પુન: ગુફામાં અથડાવાનું શરૂ કરી

> **ખરેખર, સંબંધ, સ્નેહ અને લાગણી એ રત્ન જેવા છે, જેને જોઈને સૌ કોઈ વિસ્મય પામે 'કેટલાં સુંદર છે!'**

દીધું, પરંતુ ચાલતાં-ચાલતાં ચમત્કારિક રીતે ગુફાની બહાર આવી ગયો. જ્યાં તેની સામે તેની માતા અને પત્ની જૂન કાર્ટર ઊભાં હતાં. તેમણે જહોનીને પ્રેમથી આવકાર્યો અને તેની દેખભાળ કરવા લાગ્યાં. આ સ્નેહાળ સંભાળે કેવો જાદુ કર્યો તે જણાવતા જહોની કહે છે, 'હું જીવતો છું તેનું કારણ મારી માતા અને મારી પત્નીએ આપેલો પ્રેમ છે. હતાશામાં હિંમત અને એકલતામાં પ્રેમ આપ્યો.' આમ, પત્ની અને માતાએ લીધેલી સંભાળે તે કલાકારને મૃત્યુ અને ડ્રગ્સના વ્યસનમાંથી બચાવી લીધો.

અમેરિકાની કાર્નેગી ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ ટેક્નોલૉજી નામની સંસ્થાએ માણસની સફળતા-નિષ્ફળતાના વિષયનો અભ્યાસ કરવા ૧૦,૦૦૦ વ્યક્તિઓ પર રિસર્ચ કરીને તારણ કાઢ્યું કે, વ્યક્તિની સફળતાનો ૧૫% આધાર તેની બુદ્ધિ, કામ કરવાની આવડત પર છે જ્યારે ૮૫% આધાર સ્નેહાળ સંબંધ, સંવેદના, લાગણી પર છે. આપણા પરિવારજનો, મિત્રો, આપણી સાથે કાર્ય કરતા સાથીઓનો આદર પ્રાપ્ત કરવો હોય તો, તેની લાગણી અને તેની ભાવનાને કેન્દ્રસ્થાને રાખી પ્રવૃત્તિ કરીશું તો જ સામી વ્યક્તિનું માનસ અને વલણ બદલાશે. લાગણીના સ્વીકાર દ્વારા આપણે લોકોનો આદર પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજે તેમના જીવનકાળ દરમિયાન કરેલા દરેક કાર્ય લાખો સ્વયંસેવકો અને હજારો સંતોને સાથે રાખી કર્યાં છે. ક્યારેય કોઈનામાં મનભેદ કે મતભેત નથી થયા. કારણ? તેમણે જે તે વ્યક્તિઓને પ્રેમ, હૂંફ અર્પી, તેમની સંભાળ રાખી, તેના વિચારોને સમજી અને સ્વીકારી, તેમની ભૂલોને અવગણી જે તે કાર્યના નિષ્ણાંત બનાવ્યા છે. જેના કારણે આજે આપણે આ સંસ્થાનું કાર્ય અને પ્રગતિ જોઈએ છીએ.

ખરેખર, સંબંધ, સ્નેહ અને લાગણી એ રત્ન જેવા છે, જેને જોઈને સૌ કોઈ વિસ્મય પામે 'કેટલાં સુંદર છે!' પણ તે બનતાં કેટલો સમય લાગ્યો હશે તે કોઈ નથી સમજી શકતું, પરંતુ જ્યારે સમજાય છે ત્યારે ઉન્નતિના દરવાજા આપોઆપ ખૂલી જાય છે. તો નિર્ણય આપણા હાથમાં છે કે આપણે સંબંધો કેવા બનાવવા છે.

મહાન બનવાની ચાવી

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

એક દિવસ એક વૈજ્ઞાનિકે પ્રોજેક્ટ લીડર અબ્દુલ કલામ પાસે જઈને કહ્યું, 'મેં મારાં બાળકોને આપણા શહેરમાં આવેલું પ્રદર્શન દેખાડવાનું વચન આપ્યું છે. માટે હું સાડા પાંચ વાગે જઈ શકું?' કલામ સાહેબે હા પાડી. વૈજ્ઞાનિક પાછા કામે લાગ્યા, પણ કામ એટલું જટિલ હતું કે સમય ક્યાં વીતી ગયો તેની તેમને જાણ ન રહી. જ્યારે તેમને બાળકો યાદ આવ્યાં ત્યારે ૮:૩૦ વાગી ગયા હતા. આથી તેઓ ઉતાવળે ઘરે પહોંચ્યા અને પત્નીને પહેલો જ પ્રશ્ન પૂછ્યો કે, "બાળકો ક્યાં છે?" ત્યારે પત્નીએ કહ્યું, "કલામ સાહેબ તેમને ૫:૩૦ વાગ્યાથી પ્રદર્શન જોવા લઈ ગયા છે."

મહાન પુરુષો પોતાની આવડત, દેખાવ કે પૈસાથી મહાન નથી બનતા. તેમનામાં રહેલા સદ્‌ગુણો તેમને મહાન બનાવે છે. બીજાની મુશ્કેલીને સમજવી અને એને બનતી મદદ કરવી એ ખૂબ મોટો ગુણ છે. સામાન્ય માણસો અને મહાન પુરુષોમાં આ જ તફાવત સર્જાય છે. લોકો પોતાના સ્વાર્થી આનંદમાં એટલા ડૂબેલા હોય છે કે બીજાનો ઉદાસ ચહેરો જોવાની સૂઝ પણ તેમને નથી હોતી. અને કદાચ બીજાની મુશ્કેલી સમજી પણ લે, તો મદદ નથી કરતા. ઊલટું ન દેખ્યા જેવું વર્તન કરીને ત્યાંથી નીકળી જાય છે. માટે જો મહાન બનવું હોય તો તેનો ઉપાય છે, 'જરૂરિયાતમંદ માણસની પરિસ્થિતિ સમજી, હૃદયમાં તેને મદદ કરવાની ભાવના જગાડવી.'

૧૯૬૨માં અમદાવાદમાં BAPS સ્વામિનારાયણ મંદિરનો પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ હતો. ઉત્સવના સમાપનની રાત્રિએ સ્વચ્છતાની સેવા બજાવી રહેલો એક યુવાન, એંઠવાડથી ભરેલી લારીને ઢાળ ચઢાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહેલો, પરંતુ ભાર ખૂબ જ હતો અને ઢાળ પણ ઊંચો, એટલે તેના બધા જ પ્રયત્નો નિષ્ફળ જતા હતા. એટલામાં તેણે પ્રમુખસ્વામી મહારાજને થોડે દૂરથી પસાર થતા જોયા પણ તેઓને કાંઈ એંઠવાડની લારી ખેંચવા

> સવારે ઊઠીએ ત્યારથી રાત્રે સૂઈએ ત્યાં સુધી જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિ મળે તો તેને અવશ્ય મદદ કરવી જોઇએ...

બોલાવાતા હશે? સંસ્થાના પ્રમુખ, મહોત્સવના મોવડી અને લાખો લોકોના આદરણીય એવા પ્રમુખસ્વામી મહારાજ પાસે કાંઈ આવું કામ કરાવાતું હશે? યુવાન આ વિચારોની ગડમથલમાં હતો એવામાં પ્રમુખસ્વામી મહારાજની નજર આ યુવાન પર પડી અને તેને જોતાંવેંત તેની બધી જ પરિસ્થિતિ પામી ગયા. એ યુવાન હજુ કંઈ સમજે વિચારે એ પહેલાં તો પ્રમુખસ્વામી મહારાજ તેની મદદે પહોંચી ગયા અને એંઠવાડની લારીને ધક્કો મારવા લાગ્યા. થોડી વારમાં લારી ઢાળ તો ચઢી ગઈ, પરંતુ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ ત્યાં અટક્યા નહીં. એ લારીને જ્યાં ખાલી કરવાની હતી ત્યાં સુધી ખેંચી જવામાં પણ તેઓ એ યુવાનની સાથે રહ્યા. અરે! લારીને ખાલી કરાવવામાં પણ સાથે રહ્યા.

જરૂરિયાતમંદને કેવળ મદદ કરવી એટલું જ નહીં, પણ પૂરેપૂરી મદદ કરવી એવો એમનો સિદ્ધાંત હતો. પરસેવા માટે પરસેવો પાડનારા આ મહાપુરુષે ૪૫ જેટલી પ્રાકૃતિક દુર્ઘટનાઓમાં રાહતકાર્ય, ૨ લાખથી વધુ પીડિતોની સહાય, ૨૫ જેટલાં આખાં ગામ દત્તક લઈને પુનઃનિર્માણ, ૨૧ હજાર જેટલાં દુષ્કાળપીડિત પશુઓની માવજત અને ૨૯ લાખ પછાત વિસ્તારના દર્દીઓની વિનામૂલ્યે સારવાર કરીને સમાજસેવાનો અમિટ અધ્યાય લખ્યો છે.

એટલે જ ભારતીય દલિત સમાજના ધાર્મિક વડા પૂજ્ય શંભુ મહારાજ એક પ્રસંગે બોલી ઊઠ્યા, "પ્રમુખસ્વામી મહારાજની કરુણાગંગા સમાજના છેવટના માનવી સુધી પહોંચી છે."

આપણે કદાચ આવા મહાપુરુષોની જેમ સૂર્ય બની સમગ્ર સમાજને પ્રકાશ ન આપી શકીએ, પણ તેઓમાંથી પ્રેરણા લઈને દીપક બની આપણી આસપાસની વ્યક્તિઓને જરૂર પ્રકાશ આપી શકીએ. સવારે ઊઠીએ ત્યારથી રાત્રે સૂઈએ ત્યાં સુધી આપણને એવી કેટલીય વ્યક્તિઓનો ભેટો થતો હશે, જેને કંઈક મદદની જરૂર હોય. તો આવો, તેમના મદદગાર થઈ યાદગાર બનીએ.

વિચારોનું વાવેતર

+વાઈબ્સ

ડૉ. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

હજારો વર્ષો પૂર્વે ગુફાઓમાં પશુસમાન જીવન જીવતો માનવ આજે ચંદ્ર અને મંગળ ઉપર નિવાસસ્થાન માટેનાં આયોજનો કરી રહ્યો છે. પ્રાચીનકાળથી આજપર્યંતની માનવ ઉત્ક્રાંતિ કે પ્રગતિનો ઈતિહાસ એ મનુષ્ય મસ્તિષ્કના વિચારોની ગાથા, વિચારોનું સર્જનાત્મક અનુસરણ અને પરિણામોનો ઈતિહાસ છે.

અંગ્રેજ લેખક જહોન રસ્કિન કહે છે, 'માનવ ઈતિહાસ મુખ્યત્વે કરીને વિચારોનો ઈતિહાસ છે.' ડૉ.અબ્દુલ કલામ પણ આ વાતને પુષ્ટ કરતા પોતાની આત્મકથામાં જણાવે છે કે, 'બાળપણથી જ મને આકાશનાં રહસ્યો અને પક્ષીઓનાં ઉડ્ડયન પ્રત્યે ખૂબ આકર્ષણ હતું. હું બગલાઓ તથા સીગલ પક્ષીઓને આકાશમાં ઊંચે ઊડતાં જોતો ત્યારે મને ઊડવાની તીવ્ર ઈચ્છા જન્મતી. ભલે હું સીધોસાદો ગામડાનો છોકરો હતો પણ મને શ્રદ્ધા હતી કે એક દિવસ હું પણ આકાશમાં ઊડીશ અને ખરેખર રામેશ્વરમાંથી આકાશમાં વિચરનાર હું પ્રથમ છોકરો બન્યો.'

એક પ્રબળ વિચાર વ્યક્તિને કેટલી બળવાન બનાવી શકે છે તેનું આ દૃષ્ટાંત છે. એટલે જ કહેવાયું છે.

Sow a thought, reap an action
Sow an action, reap a habit,
Sow a habit, reap a character,
Sow a character, reap destiny.

ટૂંકમાં, જીવનરૂપી ખેતીમાં જેવા વિચારનાં બીજ વાવીએ એવો જ પાક લણવા મળે. જેમ ખેતરમાં આંબો વાવીએ તો આંબો જ ઊગે. બાવળ વાવીએ તો બાવળ જ ઊગે. તેમ જે વાવીએ તે જ ઊગે.

વિચાર એ સ્વયંભૂ આંતરપ્રેરણા છે. પણ બહુધા લોકો પોતાને સામાન્ય ગણી વિચારવાનું માંડી વાળે છે, પરંતુ જેમણે મૌલિક વિચારો કર્યા છે તેઓ બીજાઓ કરતાં જુદું કરી પ્રગતિ અને સફળતા પામ્યા છે.

વિચાર એ સ્વયંભૂ આંતરપ્રેરણા છે. પણ બહુધા લોકો પોતાને સામાન્ય ગણી વિચારવાનું માંડી વાળે છે

દક્ષિણ આફ્રિકામાં એક વાર ગાંધીજી ડર્બનથી પ્રિટોરિયા જવા માટે રેલવેની ફર્સ્ટક્લાસની ટિકિટ લઈને બેઠા. રાત્રે ૯ વાગ્યે મેરિત્સબર્ગ સ્ટેશને એક ગોરી વ્યક્તિ ડબ્બામાં આવી. ગાંધીજીને જોઈ તેણે કોઈ અમલદારને બોલાવી થર્ડક્લાસના ડબ્બામાં જવાનું કહેવરાવ્યું. ગાંધીજી પાસે ફર્સ્ટક્લાસની ટિકિટ હતી તેથી તેમણે જવાની ના પાડી. અમલદારે બળજબરીપૂર્વક ટ્રેનમાંથી નીચે ઉતાર્યા. તે સમયે તેમના મનમાં વિચાર વવાયો : 'મારે મારા હક માટે લડવું જોઈએ.' ૨૪ વર્ષના એક યુવાન બિનઅનુભવી બૅરિસ્ટરના આ વિચારોમાં સ્વરાજની હિલચાલના ભણકારા હતા. તેમના આ વિચારોએ ભારતની ૩૦ કરોડની જનતાને સ્વતંત્રતાની ભૂખ જગાડી. તેના કારણે ફૂંકાયેલા સ્વતંત્રતાના વાવાઝોડાએ ૧૫૦ વર્ષની અંગ્રેજોની ગુલામીની જંજીરોને તોડીફોડીને નષ્ટ કરી નાખી.

૧૮૫૫માં જન્મેલા કેમ્પ જીલેટ ૨૧ વર્ષે ટ્રાવેલિંગ સેલ્સમેન બની ગયા. ૩૮ વર્ષ સુધી સેલ્સમેનશિપ કરી પરંતુ તેમનું મન કાંઈક નવું કરવા સતત ઝંખતું હતું. તેમની કંપનીના ચૅરમેન વિલિયમ પેન્ટરે જીલેટને સલાહ આપી કે એવું કાંઈક બનાવવાનું વિચારો કે જેને લોકો એક વાર વાપરીને ફેંકી દે. એક દિવસ પોતાના જૂના અસ્ત્રા વડે દાઢી કરતાં તેને વિચાર આવ્યો કે એવી સેફ્ટી રેઝર બનાવી શકાય કે જેનો અઠવાડિયું ઉપયોગ કરી શકાય અને અસ્ત્રાની ધાર રોજ કાઢવાની ઝંઝટ છૂટી જાય ? બસ, એનું સતત મનોમંથન કરી તેને શેવિંગ બ્લેડ અને હોલ્ડરનો વિચાર ઊપસી આવ્યો. જીલેટના છ વર્ષના સખત અને સતત પુરુષાર્થના ફળસ્વરૂપે ૧૯૦૬ સુધીમાં ૨૦૦ દેશોમાં ૧.૨ કરોડ બ્લેડ વેચાઈ.

યુવાનોમાં જોવા મળે છે કે બીજાની સફળતા કે પ્રસિદ્ધિથી અંજાઈને તે મુજબ બનવાના વિચારો કર્યા કરે છે. ક્યારેક સચિન કે કોહલી, ક્યારેક રોનાલ્ડો તો ક્યારેક બ્રુસલી પરંતુ ફૂટબૉલ કે ઘડિયાળના લોલકની જેમ આપણે ફંગોળાતા પાયા વિનાના વિચારો પાણીમાં દોરડા વણવા જેવા સાબિત થાય છે. માટે કોઈ એક વિચાર પકડી તેના માટે સતત ચિંતન-મનન સહિતનો ઉદ્યમ થાય તો જીવનમાં કાંઈક પામી શકાય.

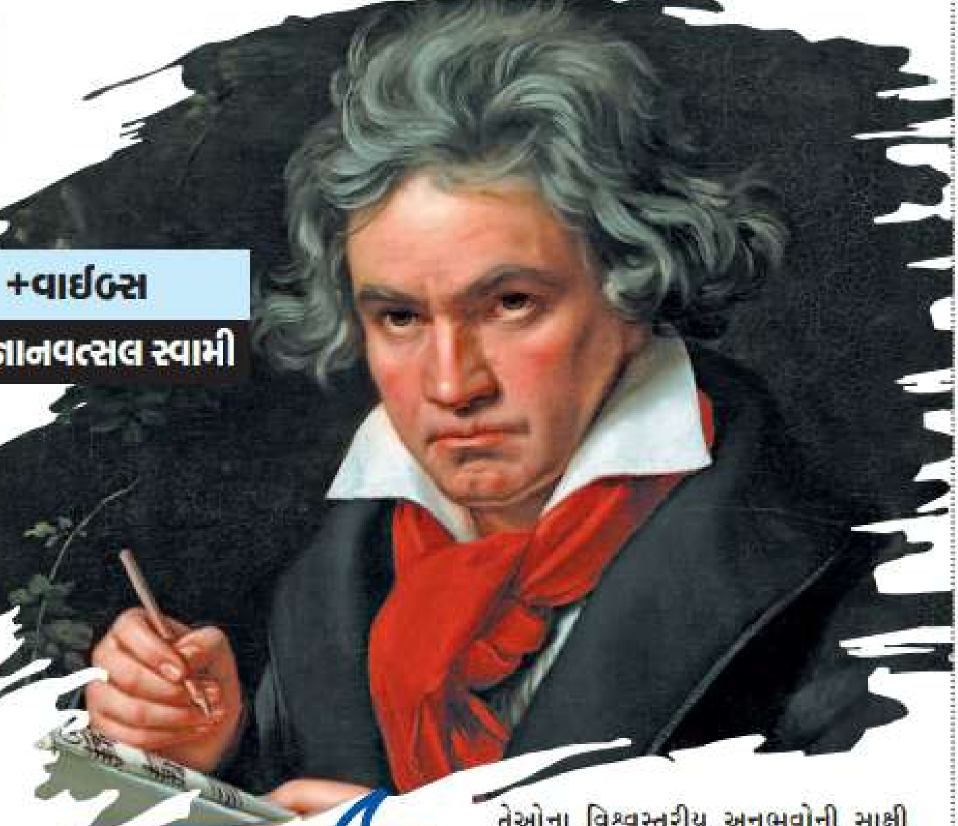
પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજના ગુરુ યોગીજી મહારાજનો સંકલ્પ હતો, યમુનાના કાંઠે મંદિર કરવું છે. ગુરુનો આ એક વિચાર પ્રમુખસ્વામી મહારાજનું જીવન બની ગયો. તે વિચારને સાકાર કરવા તેઓએ ૩૨ વર્ષ ધીરજ રાખી પ્રચંડ પુરુષાર્થ કર્યો. વિઘ્નો અને મુશ્કેલીઓથી ડર્યા કે ડગ્યા વિના તેઓએ કેવળ વિચાર સમક્ષ દૃષ્ટિ રાખી. જેના ફળસ્વરૂપે આ વિશ્વને અક્ષરધામ જેવું સૌંદર્યધામ મળ્યું.

આમ, યોગ્ય વિચારોનું વાવેતર કરી કોઈપણ વ્યક્તિ વિશ્વમાં બાજી મારી શકે છે.

સફળતાના ૧૦,૦૦૦ કલાક

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી



થોડાં વર્ષો પૂર્વે માલ્કમ ગ્લેડવેલ નામના લેખકનું 'આઉટલાયર્સ' નામનું પુસ્તક વિશ્વપ્રસિદ્ધ થયું હતું. આ પુસ્તકની અંદર વિશ્વનાં જુદાં-જુદાં ક્ષેત્રના સફળ મહાપુરુષોનો સરવે કરીને એ લોકોની સફળતાનું રહસ્ય એક વાક્યમાં દર્શાવતાં કહેલું **Ten thousand hours rule.** કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં તમારે જો ખરેખર સફળતાના શિખરે પહોંચવું હોય તો ૧૦ હજાર કલાક સુધી પ્રેક્ટિસ કરવી પડે. આ પુસ્તકમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે કમ્પોઝર્સ, બાસ્કેટબોલ પ્લેયર્સ, આઈસ સ્કેટર્સ, કોન્સેન્ટ પિયાનિસ્ટ, ચેસ પ્લેયર્સ કે પછી માસ્ટર ક્રિમિનલ્સ જે કોઈ નિષ્ણાત થયા છે તેમણે પોતાના ક્ષેત્રમાં દસ હજાર કલાકથી વધારે મહેનત કરી હતી.

માણસ પાસે ગમે તેવી કળા હોય, જન્મજાત આવડત હોય પરંતુ કોઈ વ્યક્તિ રાતોરાત સફળતાના ઉત્તુંગ શિખર સુધી પહોંચી શકતી નથી. એના માટે લાંબા સમય સુધીની એક નિશ્ચિત દિશામાં કરેલી સાધનાની જરૂર છે. વિદ્યાનગરમાં ગણિતના રેંગ્લર ડૉ.એન. એમ. શાહને પૂછવામાં આવ્યું કે, આપની સફળતાનું રહસ્ય શું છે ? તેના પ્રત્યુત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું, **૧૮ hours a day for ૨૦ years, no Sunday, no holiday, no vacation** રોજના ૧૮ કલાકની મહેનત, સતત ૨૦ વર્ષ સુધી, રવિવાર નહીં, રજા નહીં, વેકેશન નહીં. વિશ્વપ્રસિદ્ધ મ્યુઝિક કમ્પોઝર બીથોવનને પૂછ્યું કે તમારી આ સિદ્ધિનું રહસ્ય શું છે? બીથોવન બોલ્યા, **૮ hours a day for ૪૦ years.** રોજના ૮ કલાક ૪૦ વર્ષ સુધી.

મહાભારતમાં વિદુરનીતિની અંદર એક બહુ જ શાણપણભરી વાત કરવામાં આવી છે. દિવસે એવું કામ કરવું કે રાત્રે સૂવા જઈએ ત્યારે આપણને સંતોષ હોય, વર્ષના આઠ મહિના એવું કામ કરવું કે પાછળના ચાર મહિના આપણને સંતોષ હોય. જીવનની આગલી અવસ્થામાં એવું કામ કરવું કે જ્યારે આપણે ઘરડા થઈએ ત્યારે આપણને સંતોષ હોય અને જીવીએ છીએ ત્યાં સુધીમાં એવું કામ કરી લેવું કે મર્યા પછી સંતોષ હોય. વિદુરજીનો આ સંદેશ દૂરંદેશિતા સાથે સખત પુરુષાર્થની પ્રેરણા આપે છે.

દિવસે એવું કામ કરવું કે રાત્રે સૂવા જઈએ ત્યારે આપણને સંતોષ હોય, એ જ રીતે વર્ષના આઠ મહિના પણ એવું જ કામ કરવું

પ્રમુખસ્વામી મહારાજનાં ૯૫ વર્ષના જીવનમાં ડોકિયું કરીએ તો ખ્યાલ આવે કે તેઓએ રાત અને દિવસ જોયા વિના સખત અને સતત પુરુષાર્થ કર્યો છે. તેઓએ ૫૧થી વધુ દેશોમાં, ૧૭,૦૦૦થી વધુ ગામડાઓમાં અને અઢી લાખથી વધુ ઘરોમાં વિચરણ કરીને અનેકને સન્માર્ગે વાળ્યા છે. ૪૦ લાખથી વધુ લોકોને તેઓ વ્યક્તિગત રીતે મળ્યા છે અને સાડા સાત લાખથી વધુ પત્રોના જવાબ આપી લોકોનાં સુખ-દુ:ખમાં સહભાગી થયા છે. દેશ-વિદેશમાં ૧૧૦૦થી વધુ મંદિરો, ગાંધીનગર અને દિલ્હી અક્ષરધામ જેવાં ભવ્ય સ્મારકો, ૧૧૦૦થી વધુ સુશિક્ષિત સંતો, આંતરરાષ્ટ્રીય સમૈયા-ઉત્સવો તેઓના વિશ્વસ્તરીય અનુભવોની સાક્ષી પૂરે છે. તેઓનું અણીશુદ્ધ આચરણ તેમના સંપર્કમાં આવેલ પ્રત્યેક હૈયાને સ્પર્શ્યું છે. અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપ્રમુખ બિલ ક્લીન્ટને કહ્યું હતું, હું જ્યારે પ્રમુખસ્વામીની આંખોમાં જોઉં છું ત્યારે મને તે શુદ્ધ ભાવનાથી છલકાતી દેખાય છે. તેઓ બીજાને આગળ કરીને આગળ આવ્યા છે, બીજાને ઝાંખા પાડીને નહીં.

એક વખત પ્રમુખસ્વામી મહારાજે સહજતાથી કહ્યું હતું, કોઈનું અહિત થાય તેવો વિચાર મને ક્યારેય આવ્યો નથી. આવા અનુભવી, સદાચારથી સંપન્ન અને વિશુદ્ધ આશય ધરાવતા પ્રમુખસ્વામી મહારાજના સઘન ઉદ્યમથી અનેકનાં જીવન ઉન્નત થયાં છે. કોઈ વ્યસનોની ચુંગાલમાંથી છૂટ્યા છે તો કોઈ સ્વભાવોની જેલમાંથી મુક્ત થયા છે. કેટલાંય ભાંગેલાં હૈયાંમાં નવું જોમ ભરાયું છે, તો કેટલાંયે તૂટેલા પરિવારોની તિરાડો સંધાઈ છે. વ્યક્તિગત, પારિવારિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે તેઓના સંદેશ સંજીવનીસમાન પુરવાર થયા છે.

આ ફળશ્રુતિનું કારણ તેમણે કરેલો સખત પરિશ્રમ અને સતત કરેલી મહેનત. તો આવો પ્રમુખસ્વામી મહારાજના શતાબ્દી વર્ષે આપણે મૂલ્યનિષ્ઠા સાથે પ્રબળ પુરુષાર્થ કરવાનો સંકલ્પ કરીએ.

પ્રભુનું દિવ્ય અવતરણ

રામનવમી વિશેષ

+વાઇબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

હિન્દુ સનાતન ધર્મની એક સૌથી મોટી વિશેષતા એ છે કે

यदा यदा ही धर्मस्य
ग्लानिर्भवति भारत
अभ्युत्थानम् अधर्मस्य तदात्मानं
सृजाम्यहम्

અર્થાત્ જ્યારે જ્યારે આ પૃથ્વી ઉપર ધર્મની ગ્લાનિ થાય છે, ત્યારે ત્યારે એકાંતિક ધર્મનું સ્થાપન કરવા માટે ભગવાન સ્વયં આ પૃથ્વી ઉપર અવતાર ધારણ કરે છે. ભગવાન સ્વયં આપણા જેવા થઈને આપણી વચ્ચે પધારે, ત્યારે જ ખરા અર્થમાં આપણે તેઓને ઓળખી શકીએ, દિવ્યભાવપૂર્વક તેઓની ભક્તિ કરી શકીએ.

આજનો દિવસ એટલે ચૈત્ર સુદી નવમીનો દિવસ. આજે મર્યાદા પુરુષોત્તમ ભગવાન શ્રીરામે પોતાના પવિત્ર અવતરણની ધરા બનાવી અયોધ્યાનગરીને. એ જ રીતે પુરુષોત્તમ નારાયણ શ્રીસ્વામિનારાયણ ભગવાને પણ આ જ તિથિએ અયોધ્યા નજીક છપૈયા ગામમાં જન્મ ધારણ કર્યો.

પવિત્ર નદી સરયૂતટે અયોધ્યામાં ઇક્ષ્વાકુ વંશના સમ્રાટ દશરથ અને કૌશલ્યાના પુત્ર, રઘુકુલપતિ ભગવાન શ્રીરામ એટલે એક આદર્શચરિત્ર. વાલ્મીકિ રામાયણ, ઉત્તરરામચરિત, રામચરિતમાનસ જેવા ગ્રંથો ભગવાન શ્રીરામની કૃપાળુતા, શરણાગત વત્સલતા, પ્રજાવત્સલતા, ધર્મવીરતા, તેમનું ઉદારચરિત્ર વગેરે અનેક અવતાર-લીલાઓની અનેક ગાથાઓ ગાય છે, પરંતુ ભારતીય અને વૈશ્વિક ઇતિહાસના આ મહાન અવતારી પુરુષ માટે કેટલાંક લોકોને શંકા રહેતી હોય છે કે, શું ભગવાન શ્રીરામ એક વાસ્તવિક ઇતિહાસ છે? કે માત્ર કલ્પનાકથા-નવલકથાનું પાત્ર છે? શું રામ ખરેખર જન્મ્યા હતા? શું રામ અયોધ્યામાં જ જન્મ્યા હતા? આવા તથ્યહીન સવાલો સાથે ભારતીય પૌરાણિક ઇતિહાસને 'માઇથોલોજી' કહીને હિન્દુ ધર્મના ઇતિહાસને મરોડવાનો પ્રયાસ કરનારા લોકો શ્રીરામને કાલ્પનિક પાત્ર દર્શાવીને નવી પેઢીને શ્રદ્ધાથી વિમુખ કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા છે, પરંતુ નવાં સંસાધનો-ટેક્નોલોજીએ વાતને નવો વળાંક આપ્યો છે.

ભગવાન શ્રીરામનો જન્મ એક ઐતિહાસિક અને વાસ્તવિક સત્ય છે. એ વાત હવે આધુનિક સંશોધનો દ્વારા સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે. જેમ કે, પુણેસ્થિત પ્રખર સંશોધક ડૉ.પી.વી.વર્તક રામાયણમાં આપેલાં ગ્રહ-નક્ષત્રો વગેરેના ઉલ્લેખોના આધારે શ્રીરામના જીવનના મુખ્ય પ્રસંગોનો સમય નિશ્ચિત કરે છે. જુઓ કેટલાંક સમયચિહ્નો:

ભગવાન શ્રીરામનો જન્મ એક ઐતિહાસિક અને વાસ્તવિક સત્ય છે. એ વાત હવે આધુનિક સંશોધનો દ્વારા સિદ્ધ થઈ ચૂકી છે

- શ્રીરામનો જન્મ: ચૈત્ર સુદ ૯, તા. ૪ ડિસેમ્બર ઈ.સ.પૂર્વે ૭૩૨૩.
- શ્રીરામનાં લગ્ન: તા. ૭ એપ્રિલ ઈ.સ.પૂર્વે ૭૩૦૭.
- શ્રીરામનું વનગમન: તા. ૨૯ નવેમ્બર ઈ.સ. પૂર્વે ૭૩૦૬. (શ્રીરામને લગ્ન સમયે ૧૬ વર્ષ પૂરાં થયાં હતાં અને વનગમન સમયે ૧૭ વર્ષ થયાં હતાં.)
- શ્રીરામ દ્વારા રાવણવધ: તા. ૧૫ નવેમ્બર ઈ.સ.પૂર્વે ૭૨૯૨.

આમ, ડૉ.પી.વી.વર્તક જ નહીં અન્ય અનેક વિદ્વાનોએ પણ આર્કિયો-એસ્ટ્રોનોમીના આધારે તથ્યો રજૂ કરીને શ્રીરામને એક વાસ્તવિક ઇતિહાસ તરીકે દર્શાવ્યા છે.

એ જ રીતે ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણનો જન્મ સામવેદી બ્રાહ્મણકુળમાં ધર્મદેવ અને ભક્તિદેવી થકી વિ.સં.૧૮૩૭ના ચૈત્ર સુદ નવમીએ 'ઘનશ્યામ' સ્વરૂપે થયો. (તા.૩ એપ્રિલ ઈ.સ.૧૭૮૧) ભગવાન સ્વામિનારાયણ પ્રગટ થયા ત્યારે સર્વત્ર આધ્યાત્મિક, રાજનૈતિક, સામાજિક આદિ સર્વ ક્ષેત્રે અંધકાર હતો. એ અંધકારમય વિશ્વને ઉજાસથી ભરી દઈને આત્યંતિક કલ્યાણની અવિરત ધારા વહાવવાનું અજોડ કાર્ય ભગવાન સ્વામિનારાયણે કર્યું. તેઓના દિવ્ય પ્રદાનને બ્રિટિશ ઇતિહાસકારોથી માંડીને આધુનિક લેખકો સુધી અનેક લોકોએ પોતાની પહોંચ પ્રમાણે બિરદાવ્યું છે.

ભગવાન સ્વામિનારાયણનું જીવન અને કાર્ય નિહાળતાં આપણને ચોક્કસ અહોભાવ જન્મે છે, કારણ કે ભગવાન શ્રીસ્વામિનારાયણે વૈદિક તત્ત્વજ્ઞાનને સામાન્ય જનસમુદાય સુધી પહોંચાડ્યું, દલિતોના ઉદ્ધારની સર્વપ્રથમ જ્યોત પ્રગટાવી, સ્ત્રીઓના ઉત્કર્ષ દ્વારા તેમના શીલ અને ગૌરવને પુનઃસ્થાપિત કર્યું, મંત્ર-તંત્ર અને અંધશ્રદ્ધા-વહેમના જાળામાંથી સમાજને મુક્ત કર્યો, ગુર્જર અને સંસ્કૃત સાહિત્યના નવસર્જનનો નવ્યયુગ પ્રવર્તાવ્યો, ધર્મયુક્ત ભક્તિની શુદ્ધ પરંપરાની સ્થાપના કરી, તહેવારો-ઉત્સવોમાં પ્રવેશેલી બદીઓને તેઓએ દૂર કરી, ગુણાતીત સંત દ્વારા મોક્ષની વૈદિક વિભાવનાને સાકાર કરી, મંદિરો અને પ્રાચીન સ્થાપત્યની પવિત્ર પરંપરાનો પુનરોદય કર્યો, સમાજમાં રહીને ત્યાગ નિભાવનારા સેવાશીલ આદર્શ સંતોની ભેટ આપી.

આવો, આજના રામનવમીના પર્વે, આવા અવતારી મહાપુરુષોમાં શ્રદ્ધા ધરાવી, તેઓને આપણા આદર્શ બનાવી, તેઓનાં શ્રીચરણોમાં યથાર્થ અંજલિ અર્પીએ...

શું જીવનયાત્રાને માણવી છે?

ધારો કે તમારે અમદાવાદથી દિલ્હી સુધીની ટ્રેનની મુસાફરી કરવાની છે, પરંતુ શરત એટલી જ કે ટ્રેન જેટલાં સ્ટેશન ઉપર ઊભી રહે ત્યાંથી તમારે માલસામાનનું એક ભારેખમ પોટલું ટ્રેનમાં ચઢાવવાનું છે. શું આવી યાત્રા દરમિયાન આપણે મુસાફરીનો આનંદ માણી શકીશું? જવાબ છે, ના! કારણ કે, યાત્રાનો આનંદ મેળવવા હળવાશ અને મોકળાશ જોઈએ. જ્યારે અહીંયાં તો સ્ટેશને સ્ટેશને પોટલાં ચઢાવવાનાં, તેને ફેરવવાનાં અને સાચવવાનાં...ત્રાસનો પાર નહીં.

જીવન પણ એક યાત્રા છે. જન્મથી મૃત્યુ સુધી આપણે ઘણાંબધાં સ્ટેશને ઊભા રહેવાનું થાય છે, શાળા, કૉલેજ, નોકરી-ધંધો, નવો પરિવાર જેવા જુદાં-જુદાં સ્ટેશને નવાં મિત્રો, સગાં-સ્નેહીઓને મળવાનું થાય, સારા-માઠા અનુભવો પણ થાય. હવે કલ્પના કરીએ કે જો દરેક સ્ટેશન પરથી આપણે વેરઝેર કે પૂર્વગ્રહોનાં પોટલાં આપણી સાથે ચઢાવતા જઈએ તો આપણી મુસાફરી કેટલી બોજારૂપ થતી જશે? જીવનયાત્રા આગળ વધતી જશે તેમ આપણો ભાર વધતો જશે, કંટાળો અને થાક વધશે, અને છેવટે આપણે પણ પ્રતીક્ષા કરીશું કે હવે ક્યારે આ યાત્રા પૂરી થાય.

જો જીવનને માણવું હોય તો હળવાશ અને સમયની મોકળાશ જોઈશે. એના માટે આપણે પૂર્વગ્રહોનાં, વેરઝેરનાં કે બદલો લેવાની ભાવનાઓનાં પોટલાઓને જે તે સ્થાન પર મૂકીને આગળ વધવું પડશે. હૃદય જો નફરત, કડવાશ અને વેરઝેરથી ભરેલું હોય તો મુક્ત હોવા છતાં પણ આપણે કેદમાં જ છીએ. એટલે જ પ્રમુખસ્વામી મહારાજે પોતાના જીવન દરમિયાન લાખોને 'ક્ષમા'ની સંજીવની પીવડાવીને દ્વેષભાવની જંજીરોથી મુક્ત કર્યા છે. જેના સાક્ષી બન્યાં છે સૌરાષ્ટ્રમાં આવેલાં કુકડ અને ઓદરકા તથા આસપાસનાં ૪૫ ગામ. વર્ષો પહેલાં ચરિયાણ જમીનના વિવાદમાંથી આ બે ગામના ક્ષત્રિયો વચ્ચે વેરઝેરની જ્વાળા ભડકી હતી. જેણે તે સમયે સાત વ્યક્તિનો ભોગ લીધો હતો. આ વૈમનસ્યનું સમાધાન કરાવવા માટે ભાવનગરના મહારાજા માનનીય કૃષ્ણકુમારસિંહજીથી લઈને બ્રિટિશ અમલદારો અને સ્વતંત્ર ભારતના અધિકારીઓ તથા રાજકારભારીઓએ ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા હતા, પરંતુ પરિણામ શૂન્ય. આ

ભૂલને માફ કરવી એક ઉચ્ચ ભૂમિકા છે, પરંતુ ભૂલને ભૂલીને સામેવાળાનું ભલું કરવું તે પરાકાષ્ઠા છે

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

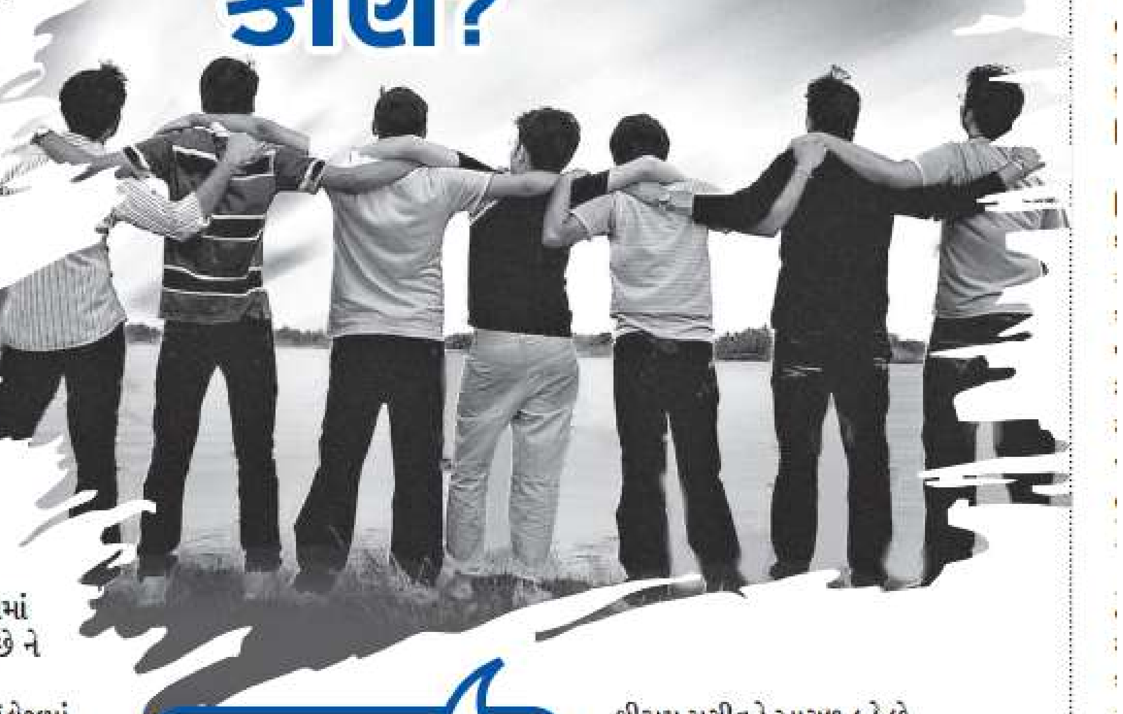
જ રીતે બસો વર્ષ વીતી ગયાં. છેવટે, તારીખ ૧૨/૦૪/૧૯૯૦ના રોજ ઇતિહાસમાં એક સીમાચિહ્ન રચાયું, કેમ કે એ દિવસે પ્રમુખસ્વામી મહારાજના પ્રેમાળ પ્રયત્ન અને સમજાવટથી આખરે બસો વર્ષોની દુશ્મનાવટનો અંત આવ્યો. પ્રમુખસ્વામી મહારાજે સ્વયં સર્વે ગામનું પાણી એકત્ર કરાવી ત્યાં ઉપસ્થિત પ્રત્યેક વ્યક્તિને એકબીજાનાં ગામનું પાણી પિવડાવી વર્ષોજૂના અપૈયા તોડાવ્યા.

લોકો પ્રમુખસ્વામી મહારાજના કહેવાથી ક્ષમાના માર્ગે સહેજે પ્રેરાઈ જતા, કારણ કે તેઓ સ્વયં 'ક્ષમા'નું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ હતા. તેજોદ્વેષની હળાહળ કટોરીઓને સ્વામીશ્રી સહજતાથી પચાવી ગયા છે. હળહળતા અપમાન કે વિદ્રોહને તેઓ પ્રેમથી ગળી ગયા છે. પોતાની સત્તાની રુએ સામેવાળાને પાણીચું પકડાવી દેવા માટે સમર્થ હોવા છતાં તેઓની સાધુતામાં ક્ષમાનો ધોધ નિરંતર વહ્યા કરતો.

અમદાવાદમાં પ્રમુખસ્વામી મહારાજને મળવા માટે એક ઇતિહાસકાર આવેલા. તેઓ આવતાં જ સ્વામીજીનાં ચરણોમાં પડીને ધ્રૂસકે ને ધ્રૂસકે રડતાં રડતાં કહેવા લાગ્યા, 'મેં આપનો ખૂબ દ્રોહ કર્યો છે. મને માફ કરી દ્યો.' બન્યું હતું એવું કે કોઈ પૂર્વગ્રહને કારણે તેઓએ પ્રમુખસ્વામી મહારાજ અને ભગવાન સ્વામિનારાયણના વિરોધમાં ખૂબ લખેલું, પરંતુ એક વખત જ્યારે તેઓ કપરી મુશ્કેલીમાં ફસાયા ત્યારે તેમના પ્રત્યે લેશમાત્ર દ્વેષ રાખ્યા વિના પ્રમુખસ્વામી મહારાજે તેમની સહાય કરેલી. આજે અંતરમાં પસ્તાવો ધરી તેઓ માફી માંગવા આવેલા. તેમને શાંત રાખતા પ્રમુખસ્વામી મહારાજ વારંવાર બસ એટલું જ બોલતા હતા, "બધું જ ભૂલી જાઓ, કાંઈ જ બન્યું નથી, કાંઈ જ થયું નથી."

ભૂલને માફ કરવી એક ઉચ્ચ ભૂમિકા છે, પરંતુ ભૂલને ભૂલીને સામેવાળાનું ભલું કરવું તે પરાકાષ્ઠા છે. તો આવો, પ્રમુખસ્વામી મહારાજની જન્મ શતાબ્દી મહોત્સવે તેમના જીવનમાંથી પ્રેરણા લઈને પૂર્વગ્રહોનાં પોટલાં મૂકી દઈએ, ઉદાર દિલે માફ કરીએ અને હળવાફૂલ થઈ જીવનયાત્રાને માણીએ.

સાચો મિત્ર કોણ?



ફોર્ડ કંપનીના માલિક હેન્રી ફોર્ડને તેમની વૃદ્ધાવસ્થામાં એક પત્રકારે પૂછ્યું: 'આપની પાસે બધી જાતનું સુખ છે છતાં એવી કઈ વસ્તુ છે જે હજુ આપને મળી નથી?' પ્રત્યુત્તરમાં ફોર્ડે કહ્યું: 'સાચો મિત્ર! જો મારે ફરીથી પાછું જીવન શરૂ કરવાનું હોય તો સાચા મિત્રની શોધ હું પહેલા કરું.' હેન્રી ફોર્ડે મિત્ર આગળ 'સાચો' એવું વિશ્લેષણ કેમ લગાડ્યું? કારણ કે મિત્રો બનવા અને મળવા સહેલા છે પણ 'એક સાચો મિત્ર' મળવો ઘણો મુશ્કેલ છે.

એક વાર એક નિવૃત્ત સૈનિકને પૂછવામાં આવ્યું, 'સાહેબ! તમને સરહદ પર રહેવું ગમે કે સોસાયટીમાં?' 'સરહદ પર' 'કારણ?' 'કારણ કે ત્યાં ખબર છે કે સાથે છે તે દોસ્ત અને સામે દુશ્મન. જ્યારે સોસાયટીમાં ખબર નથી પડતી કે કોણ દોસ્ત છે ને કોણ દુશ્મન.'

શેરી-ગલીમાં રમતાં, સ્કૂલ-કોલેજમાં ભણતાં, નોકરી ધંધો કરતાં આપણને પણ આવા ઘણા અનુભવ થયા હશે કે 'આ દોસ્ત છે કે દુશ્મન?' ઘણી વાર કેટલીક વ્યક્તિઓને પરણ્યા પછી પસ્તાવો થાય છે કે આના કરતાં લગ્ન ન કર્યાં હોત તો સારું હોત. તેમ ઘણાને મિત્ર કર્યા પછી પસ્તાવું પડે છે, કારણ કે મિત્રનાં લક્ષણ જોઈને મિત્ર નથી કર્યો. મિત્ર એ નથી જે આપણને સિગારેટ અને દારૂની મહેફિલોનો નશો ચઢાવી વ્યસની બનાવે, વ્યભિચારના માર્ગે ચઢાવી આપણું ચારિત્ર્ય ભ્રષ્ટ કરે.

સાચા મિત્રની વ્યાખ્યા સ્વયં ભગવાન શ્રીરામ સુગ્રીવને જણાવે છે,

कुपथ निवारी सुखथम, निवारी
सुखथम चभावा,
गुण प्रगट अवगुन्निह दुरावा ।

આ જ વાત દર્શાવતા પૂ. પ્રમુખસ્વામી મહારાજ જણાવે છે કે, મિત્રનો ધર્મ એ છે કે આપણને ખરાબ માર્ગે જતાં રોકી સારા માર્ગે ચલાવે. આ કેવળ વાચ્યાર્થ નહોતું પરંતુ જીવનમાં ચરિતાર્થ હતું.

ગુજરાતમાં મહેસાણા જિલ્લાનું એક ગામ. પેઢીઓથી આ ગામના લોકો બે જ કામ કરતા. લૂંટફાટ અને વ્યસન. મહેસાણા પંથકમાં કોઈ જગ્યાએ ચોરી, લૂંટફાટ, ખૂન થાય તો પોલીસને તપાસ કરવા માટે ગામના સરપંચને અરજી કરવી પડે અને ઓચિંતું આક્રમણ કરે તો માથાભારે માણસો પોલીસને પણ ગાયબ કરી દે.

મિત્રનો ધર્મ એ છે કે આપણને ખરાબ માર્ગે જતાં રોકે અને સારા માર્ગે ચાલવા માટે સમજાવે

+વાઈબ્સ

ડો. જ્ઞાનવત્સલ સ્વામી

આ ગામના માથાભારે માણસો બાળપણથી 'ક' કજિયાનો 'ક', 'ગ' ગેરરીતિનો 'ગ'... શીખ્યા હતા. રોજના ૮-૧૦ લોટા દારૂના પીવાના, આખો દિવસ જુગાર રમવાનો અને રોજના ૨-૩ ઝઘડા કરવાના. રોજનો આ જ ધંધો. આવા વ્યસની લોકો ૨૦૦૧માં ડૉ. દેસાઈ દ્વારા પ્રમુખસ્વામીના યોગમાં આવ્યા. સ્વામીશ્રીના પુરુષપ્રયત્ન અને આશીર્વાદથી આ લોકો દુરાચારીમાંથી સદાચારી બન્યા. એટલું જ નહીં, પ્રમુખસ્વામીનું નિષ્કલંક જીવન જોઈ ગામના ૨૫૦થી વધુ લોકોએ દારૂ, માંસ, ચોરી એવાં વ્યસન અને વ્યભિચારના માર્ગેથી પાછા વળી પોતાનું જીવન સુગંધી બનાવ્યું.

સાચા મિત્રનું બીજું લક્ષણ બતાવતા શ્રીરામ સુગ્રીવને આગળ કહે છે

दीपती काम कर सतगुन नैन, श्रुति
कए संत मित्र गुण कहा ।

'સાચો મિત્ર' એ છે જે વિપત્તિમાં સો ગણો સ્નેહ કરે.

પ્રમુખસ્વામી મહારાજ એવા 'સાચા મિત્ર' હતા. જેમણે કેવળ ગુજરાતમાં નહીં પરંતુ જ્યારે જ્યારે વિશ્વભરમાં આપત્તિઓ આવી ત્યારે નાતજાતના ભેદ જોયા વગર માતાસમાન વાત્સલ્ય પૂરું પાડી સૌને ઉગાર્યા છે. ૧૯૭૯માં મોરબીમાં મચ્છુ ડેમ તૂટ્યો હોય કે ૨૦૦૧માં ભૂકંપે ભુજને તારાજ કર્યું હોય કે પછી અમેરિકામાં સાયક્લોન આવ્યું હોય, આવા અનેક પ્રસંગોએ પ્રમુખસ્વામી મહારાજે સમાજને સવિચારો આપવામાં કોઈ કચાશ રાખી નથી.

આ રીતે ૨૧ લાખ વર્ષ પૂર્વે ભગવાન શ્રીરામે આપેલા ઉપદેશને પોતાના જીવનમાં ચરિતાર્થ કરી આપણું જીવન સુગંધી બનાવનાર પ્રમુખસ્વામી મહારાજે સમસ્ત સમાજ પ્રત્યે સાચા મિત્રની ભૂમિકા નિભાવી છે. તેમણે બધાંને સાચણા માર્ગે લાવવાનો પોતાનાથી બનતો પ્રયત્ન કર્યો છે. સાચા મિત્ર કેવા હોય તે તેમણે સાબિત કરી આપ્યું છે. આવા મહાન સંતને તેમના જન્મ શતાબ્દી અવસરે કોટી કોટી વંદન કરી એ જ યાચીએ કે આપણને પણ એવા સાચા મિત્રની ભેટ મળે. અને આપણું જીવન પણ સમૃદ્ધ બને. કારણ કે સાચા મિત્રો સાચી રાહ ચિંધી શકે છે.